بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې وزارت

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدریس لارښود

لسم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۹ هـ.ش.

د کتاب ځانګړتیاوې

مضمون: د بدني روزنې د تدریس لارښود
مؤلفین: د تعلیمي نصاب د بدني روزنې دیپارتمنت د درسي کتابونو مؤلفین
اډیټ کوونکي: د پښتو ژبې د اډیټ دیپارتمنت غړي
ټولګی: لسم
د متن ژبه: پښتو
انکشاف ورکوونکی: د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی ریاست
خپروونکی: د پوهنې وزارت د اړیکو او عامه پوهاوي ریاست
د چاپ کال: ۱۳۹۹ هجري شمسي
بریښنالیک پته: curriculum@moe.gov.af

د پوهنې د وزير پيغام

اقرأ باسم ربک

د لوی او ښښونکي خدای ﷻ شکر په ځای کوو، چې موږ ته يې ژوند رابښلی، او د لوست او ليک له نعمت څخه يې برخمن کړي يو، او د الله تعالی پر وروستي پيغمبر محمد مصطفی ﷺ چې الهي لومړنی پيغام ورته (لوستل) و، درود وايو.

څرنگه چې ټولو ته ښکاره ده ۱۳۹۷ هجري لمريز کال د پوهنې د کال په نامه ونومول شو، له دې امله به د گران هېواد ښوونيز نظام، د ژورو بدلونونو شاهد وي. ښوونکی، زده‌کوونکی، کتاب، ښوونځی، اداره او د والدينو شوراگانې د هېواد د پوهنيز نظام شپږگوني بنسټيز عناصر بلل کيږي، چې د هېواد د ښوونې او روزنې په پراختيا او پرمختيا کې مهم رول لري. په داسې مهم وخت کې د افغانستان د پوهنې وزارت د مشرتابه مقام، د هېواد په ښوونيز نظام کې د ودې او پراختيا په لور بنسټيزو بدلونونو ته ژمن دی.

له همدې امله د ښوونيز نصاب اصلاح او پراختيا، د پوهنې وزارت له مهمو لومړيتوبونو څخه دي. همدارنگه په ښوونځيو، مدرسو او ټولو دولتي او خصوصي ښوونيزو تأسيساتو کې، د درسي کتابونو محتوا، کيفيت او توزيع ته پاملرنه د پوهنې وزارت د چارو په سر کې ځای لري. موږ په دې باور يو، چې د باکيفيته درسي کتابونو له شتون پرته، د ښوونې او روزنې اساسي اهدافو ته رسېدلی نشو.

پورتنيو موخو ته د رسېدو او د اغېزناک ښوونيز نظام د رامنځته کولو لپاره، د راتلونکي نسل د روزونکو په توگه، د هېواد له ټولو زړه سواندو ښوونکو، استادانو او مسلکي مديرانو څخه په درناوي هيله کوم، چې د هېواد بچيانو ته دې د درسي کتابونو په تدريس، او د محتوا په لېږدولو کې، هيڅ ډول هڅه او هاند ونه سپموي، او د يوه فعال او په ديني، ملي او انتقادي تفکر سمبال نسل په روزنه کې، زيار او کوښښ وکړي. هره ورځ د ژمنې په نوي کولو او د مسؤوليت په درک سره، په دې نيت لوست پيل کړي، چې د نن ورځې گران زده‌کوونکي به سبا د يوه پرمختللي افغانستان معماران، او د ټولنې متمدن او گټور اوسېدونکي وي.

همدا راز له خوږو زده کوونکو څخه، چې د هېواد ارزښتناکه پانگه ده، غوښتنه لرم، څو له هر فرصت څخه گټه پورته کړي، او د زده کړې په پروسه کې د ځيرکو او فعالو گډونوالو په توگه، او ښوونکو ته په درناوي سره، له تدريس څخه ښه او اغېزناکه استفاده وکړي.

په پای کې د ښوونې او روزنې له ټولو پوهانو او د ښوونيز نصاب له مسلکي همکارانو څخه، چې د دې کتاب په ليکلو او چمتو کولو کې يې نه ستړې کېدونکې هلې ځلې کړې دي، مننه کوم، او د لوی خدای ﷻ له دربار څخه دوی ته په دې سپېڅلې او انسان جوړوونکې هڅې کې بريا غواړم.

د معياري او پرمختللي ښوونيز نظام او د داسې ودان افغانستان په هيله چې وگړي يې خپلواک، پوه او سوکاله وي.

د پوهنې وزير

دکتور محمد ميرويس بلخي

د مطالبو لړلیک

سریزه

په یوه ټولنه کې د ورزش زده کړه، یادول او پراختیا د ورزش د هڅونې او حرکت اساسي او بنسټیزه برخه جوړوي. پدې اړوند د ورزش ښوونکي او لوبغاړي اصلي او اساسي رول لوبوي. د ټولنې د غړو د ټولنیزو او فرهنګي بیلابیلو اړخونو په پراختیا او پرمختګ کې د بدني روزنې او ورزشي فعالیتونو اغیزه د بدني روزنې د کړنلارې پایله او نتیجه جوړوي.

سربیره پردې د ځوانانو د شخصیت په روزنه او پرمختګ او د ځینو ټولنیزو ارزښتونو په پیژندنه کې ورزش کولای شي په لوبغاړي کې د ځان پیژندنې احساس پیدا کړي، لکه چې هغه خپله ژمنه او ارمان پیژندلای شي، بې له شکه په دې اړوند د درنو ښوونکو ونډه د اهمیت او پاملرنې وړ ده

په عمومي ډول ورزش پراخ اړخونه لري ترهغې کچې چې د هرې ځانګې په وړاندې کولو او عاملو کې د پام وړ ونډه لري.
ورزش د تندرستی په معنا او تندرستي د هر انسان د روغتیا کلي (کنجي) ده. خپلې موخې ته د رسیدو لپاره په هیواد کې شتو او موجودو شرایطو ته په کتنې سره باید له ډیر لږ وخت څخه په استفاده، ډیره ګټه ترلاسه کړي. د افغانستان د اسلامي جمهوري دولت د اساسي قانون په دوه پنځوسمه ماده کې راغلي دي چې:

(دولت په ملي او سیمه ییزه کچه د بدني روزنې د سالمې پرمختیا او غښتلتیا په اړه اړین او لازم ګامونه پورته کوي.) خوځښت او حرکت د انسان ذاتي ځانګړتیاوې دي چې د بنسټیزې ریښې لرونکي او د پرمختیا لامل دي او د انسان په روغتیا پورې اړه لري.
انسان خوځښت او حرکت ته اړتیا لري، اړ دی چې وښوریږي. له حرکت او خوځښت څخه د انسان منع کیدل نه یوازې د پرمختیا په وړاندې خنډونه جوړوي، بلکې د لوبغاړي د خواشینې، بدو کړوورو ته د مخ کولو او دده د شیرازی د له منځه وړلو سبب کیږي. انسان د خپلو اړتیاوو د پوره کولو لپاره نورو فعالیتونو لکه سوداګرۍ او نورو لارو چارو ته لاس اچوي. بدني روزنه او ورزش د انسان د ژوند په اوږدو کې په بیلابیلو بڼو ښکاره کیږي، اوس مهال ورزشونه بیل بیل ډولونه لري چې د هرې ټولنې د ښوونې او روزنې په چوکاټ کې له ځانګړو او ټولنیزو ارزښتونو سره ملګري دي او دغه راز د ځوانانو، تنکیو ځوانانو او ماشومانو د فکري او بدني روزنې سبب ګرځي.

بدني روزنه د ښوونې او روزنې نه بیلیدونکي برخه ده چې د جسمي او روحي روغتیا او سلامتیا د رامنځته کیدو سبب کیږي.
په دې ډګر کې د بدني ښوونې او روزنې ښوونکي او لوبغاړي مهم او اساسي رول لوبوي.
د ورزش په ډګر او په ځانګړي ډول د کرکیټ په ډګر کې زموږ د ځوانانو ډیر ویاړونه په برخه شوي دي.
د دې بهیر دوام داسې شرایط برابروي چې د افغانستا ن بیرغ په نړیواله اولمپیا کې د نورو هیوادونو په شان وریږي.

هیله من یو د دې کتاب علمي لارښوونې او مطلبونه وکولای شي د پوهې او مهارتونو د زده کړې په بیلابیلو ځانګو کې ښه زمینه برابره کړي. ملي سترو او لوړو ارمانونو او هیلو ته د رسیدو لپاره او همدارنګه د ورزش په پرمختیا او پراختیا کې د ځوانانو لپاره چې د سبا جوړوونکي دي، د روغتیا زمینه برابره کړي.

د هیواد له ټولو ښوونکو، لوبغاړو او ورزش کوونکو څخه په ډیر درناوي هیله کیږي چې د دې کتاب د بډایتوب په اړوند خپل جوړوونکي او رغنده وړاندیزونه له مونږ څخه ونه سپموي چې په دې اړوند د خپلو نظریاتو په وړاندې کولو سره له موږ سره مرسته وکړئ.

کلیات

د لسم ټولګي د ښوونکي د لارښود د پروګرام کلیات په کلنیو پلانونو (د ټودو او سړو سیمو په ښوونځیو باندې په جلاجلا ډول ویشل شوي دي چې د دواړو محتوا یو شان ده) د یو کال لپاره ۲۸ اونۍ، د څلورو لوستونو طرحې او د ارزونې طرزالعمل په پام کې نیول شوی دی.

د یادولو وړ ده چې ښاغلي ښوونکي له تعلیمي کال څخه دمخه د نهو میاشتنیو لوستونو له طرحې سره یوځای پلانونه او همدارنګه د ارزونې طرزالعمل د ورځنیو نمونه لوستونو له طرحې څخه په ګټې اخیستلو سره مطالعه کړي او د ځان لپاره ورځنۍ پلان ترتیب کړي.

نظري محتویات:

هغه نظري محتویات چې د دې ټولګي لپاره په پام کې نیول شوي دي، لاندې موضوعات په کې شامل دي:

- بدني روزنه څه شی ده؟
- د بدني روزنې څو تعریفونه، د ورزش تعریف، د ورزش لغوي تعریف، د بدنې روزنې څانګه، ورزشي ټولنپوهنه، بیومیخانیک ورزش، لومړنی مرستې، ورزشي ماساژ، تاریخچه، ورزشي قوانین او مقررات، ټینس ورزش او په افغانستان کې د باسکټبال تاریخچه
- عملي محتوا چې د لسم ټولګي لپاره په پام کې نیول شوي ده، لاندې موضوعات پکې شامل دي.

جسمي تیاری د باسکټبال او ټینس د ورزشي څانګو د تخنیکونو زده کړه.

عملي پروګرام د کال په اوږدو کې په دوو جلا برخو کې وړاندې کیږي. لومړی برخه ترڅلورنیم میاشتنی ازموینې پورې او دویمه برخه له څلورنیم میاشتنی ازموینې وروسته تر کلنی ازموینې پورې ده. د زده کړې د اسانتیا او په ښه تدریس کې له ښوونکو سره د مرستې په خاطر له نظري محتوا څخه اضافي په پام کې نیول شوي دي.

د لسم ټولګي د بدني روزنې د تدریس کلنی پلان
د هغو ولایتونو لپاره چې د هغوی تعلیمي کال د وري له میاشتې څخه پیلیږي
(د سړو سیمو ښوونځي)

میاشتې	محتوا	لومړۍ اونۍ	دویمه اونۍ	دریمه اونۍ	څلورمه اونۍ
وری	عملي	لومړی لوست	۲لوست	۳ لوست	٤لوست
		اشنایي	جسمي تیاری	جسمي تیاری	جسمي تیاری
غویی		۵ لوست	٦لوست	۷لوست	۸لوست
		باسکټبال	باسکټبال	باسکټبال	باسکټبال
غبرګولی		۹لوست	۱۰لوست	۱۱لوست	۱۲لوست
		باسکټبال	باسکټبال	باسکټبال	باسکټبال
چنګاښ		۱۳لوست	١٤لوست	څلورم نیم میاشتنی ازموینه	
		ازاد	ازاد		
زمری		رخصتي (دوه اونۍ)		۱۵	۱٦
				جسمي تیاری	جسمي تیاری
وږی		۱۷ لوست	۱۸لوست	۱۹لوست	۲۰لوست
		جسمي تیاری	ټینس	ټینس	ټینس
تله		۲۱ لوست	۲۲لوست	۲۳لوست	۲٤لوست
		ټینس	ټینس	ټینس	ټینس
لړم		۲۵لوست	۲٦لوست	۲۷ لوست	۲۸لوست
		ټینس	ټینس	ټینس	ټینس
لیندۍ		کلنۍ ازموینه			
نظري محتوا	لومړی وار (څلورنیم میاشتنۍ ازموینه)	• بدني روزنه څه شی ده؟ • د بدنې روزنې څو تعریفونه • د ورزش لغوي او اصطلاحي تعریف • د بدني روزنې څانګه • ورزشي ټولنپوهنه			
	دویم وار (کلنۍ ازموینه)	• لومړنۍ مرستې • د ټینس تاریخچه، قوانین او مقررات • په افغانستان کې د باسکټبال تاریخچه			

د لسم ټولګي د بدني روزنې د تدریس کلنی پلان
د هغو ولایتونو لپاره چې د هغوی تعلیمي کال د وږي له میاشتې څخه پیلیږي
(د تودو سیمو ښوونځي)

میاشتې	محتوا	لومړۍ اونۍ	دویمه اونۍ	دریمه اونۍ	څلورمه اونۍ
وږی	عملي			لومړی لوست	۲لوست
				اشنایي	جسمي تیاری
تله		۳لوست	٤لوست	٥لوست	٦لوست
		جسمي تیاري	جسمي تیاري	باسکټبال	باسکټبال
لړم		۷لوست	۸لوست	۹لوست	۱۰لوست
		باسکټبال	باسکټبال	باسکټبال	باسکټبال
لیندۍ		۱۱لوست	۱۲لوست	۱۳لوست څلورنیم میاشتنۍ آزموینه	
		باسکټبال	باسکټبال		
مرغومی		دوه اونۍ رخصتي		۱۳لوست	۱٤لوست
				ازاد	ازاد
سلواغه		۱٥لوست	۱٦لوست	۱۷لوست	۱۸لوست
		جسمي تیاری	جسمي تیاری	جسمي تیاری	ټینس
کب		۱۹لوست	۲۰لوست	21لوست	۲۲لوست
		ټینس	ټینس	ټینس	ټینس
وری		۲۳لوست	۲٤لوست	۲٥لوست	۲٦لوست
		ټینس	ټینس	ټینس	ټینس
غويي		۲۷لوست	۲۸لوست	۲۹لوست	۳۰لوست
		ټینس	ټینس	ازاد	
غبرګولی		دکال وروستی ازموینه (سالانه)			
نظري محتوا	څلورنیم میاشتنۍ ازموینه	• بدني روزنه څه شی ده؟ • د بدنې روزنې څو تعریفونه • د ورزش لغوي او اصطلاحي تعریف • د بدني روزنې څانګه • ورزشي ټولنپوهنه			
	کلنۍ ازموینه	• لومړنۍ مرستې • د ټینس تاریخچه، قوانین او مقررات • په افغانستان کې د باسکټبال تاریخچه			

يادونه:

- ښوونکی د نظري محتوا په برخه کې د ټاکل شوو سرليکونو په اساس او په خپل تشخيص سره (د درسي ساعت په پيل او يا پای کې) نظري مطالب زده کوونکو ته په نظري توګه بيانوي او هم نوټ ورکوي او له ټولو مطلبونو څخه په ټاکلي وخت ازموينه اخيستل کيږي.
- په ازاد لوست کې ښوونکي اختيار لري چې له دې وخت څخه د پاتو لوستونو د جبران لپاره کار واخلي.
- د بدني روزنې ټاکل شوې نظري محتوا په دوو برخو ويشل کيږي چې هره برخه د پوهې په توګه زده کوونکو ته ليږدول کيږي او له هغو څخه په لومړي وار (څلورنيم مياشتنۍ‌ازموينه) او په دويم وار (کلنۍ‌ازموينه) ازموينه اخيستل کيږي.

د لسم ټولګی د بدني روزنې د ۹ مياشتنيو لوستونو طرحه
د هغو ولايتونو لپاره چې تعليمي کال يې د ورې له مياشتې څخه پيل کيږي
(د سړو سيمو ښوونځي)

د لوست سرليکونه: جسمي تياری، د باسکټبال د ورزشي څانګې زده کړه، د ټېنس د ورزشي څانګې زده کړه (د هلکانو او انجونو زده کوونکو لپاره)		
د هر لوست اړوند د زده کړې محتوا او فعاليتونه	د اونۍ لوستونه	مياشتې
• له يوبل او هغه درسي پروګرام سره اشنايي چې د کال په اوږدو کې عملي کيږي. • د ورزشي ښوونې او روزنې له نظره د يو لوست معرفي. • د حضور او بدن تودولو د ډول روښانه کول او ښودل	۱	وری
• جسمي تياری • د حرکي تياری معرفي	۲	
• د استقامت ټسټونه	۳	
• د سرعت پېژندګلوي او تمرين	۴	
• دريبل او د دريبل د اړوند تمرين زده کړه • پاس او ملاتړ (د پښې د څنګ پاس) • د پښې په مخ پاس	۵	غويی
• د پښې د مخ داخل او خارج پاس	۶	
• د پاس اړوند تمرين • کنټرول، د پښې د بغل، د پښې دورون او د پښې د تلې کنټرول	۷	
• د سر کنټرول، شديد کنټرولونه، احتياطي کنټرولونه • د سر ضربه	۸	

غبرګولی	۹	• بیس بالي پاس • د بیس بالي پاس د مهارت ترکیبي تمرین (پاس - دریبل -پاس)
	۱۰	• د دورې ترمنځ ټسټونه (د دریبل، پاس او شوټ ټسټ) • د مسیر بدلون
	۱۱	• د بیس بالي پاس • د بیس بالي پاس د مهارت ترکیبي تمرین (پاس- دریبل- پاس)
	۱۲	• د توپ د خوشې کولو پړاوونه (دچالونو ډولونه)
چنګاښ	۱۳	• ازاد
	۱۴	• ازاد
	دکال منځنۍ ازموینه (څلورنیم میاشتنۍ ازموینه)	
زمری	دوه اونۍ رخصتي	
	۱۵	• جسمي تیاری
	۱۶	• د استقامت د ښه والي په برخه کې تمرین
وږی	۱۷	• د سرعت معرفي او تمرین
	۱۸	• د ټینس له ورزشي ځانګې سره مینه درلودل • دکنټرول شوي فورهنډ ضربې سره اشنایي
	۱۹	• د ټینس د ریکټ د نیولو ډول • د شرقي فورهنډ په میتود د ریکټ نیول
	۲۰	• د ریکټ د نیولو ډول (نیمه غربي) • د پښې حرکتونه
تله	۲۱	• د ځمکنیو توپونو لپاره د پښې د استقرار د ډول تمرینونه • د پښې د استقرار ډو ل - له ځمکې سره له یوځل تماس وروسته د توپ نیول
	۲۲	• د ودرېدلو حالتونه (استقرار)
	۲۳	• د ودرېدلو د ډول تمرینونه او د پښې د ودرولو ډول، د پښې د استقرار د توانايي زیاتوالی • په یولاس د بک هنډ ضربه (BackHand)
	۲۴	• په دواړو لاسونو باندې د بک هنډ ضربه (BackHand)
لړم	۲۵	• سرویس • قدرتي سرویس
	۲۶	• یو سوئینګ تمرین (ملا دیوال ته) • د پښې د حرکت تمرین (د ښه والي لپاره اچول)
	۲۷	• لاپ وهل (Lop) • وهل (د شوټونو ډراپ)(DropShot)
	۲۸	• د سروېس تمرین، د سروېس راستنېدل او د سروېس ټسټ
لیندی	کلنۍ ازموینه	

یادونه:

- ښوونکی د نظري محتوا په برخه کې د ټاکل شوو سرلیکونو په اساس او په خپل تشخیص سره (د درسي ساعت په پیل او یا پای کې) نظري مطالب زده کوونکو ته په شفاهي توګه بیانوي او هم نوټ ورکوي او له ټولو مطلبونو څخه په ټاکلي وخت ازموینه اخیستل کیږي.
- په ازاد لوست کې ښوونکی اختیار لري چې له دې وخت څخه د پاتو لوستونو د جبران لپاره کار واخلي.
- د بدني روزنې ټاکل شوي نظري محتوا په دوو برخو ویشل کیږي چې هره برخه د پوهې په توګه زده کوونکو ته لیږدول کیږي او له هغو څخه په لومړي وار (څلورنیم میاشتنی ازموینه) او په دویم وار (کلنی ازموینه) کې ازموینه اخیستل کیږي.

د لسم ټولګي د بدني روزنې د ۹ میاشتنیو لوستونو طرحه

د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې د وړې له میاشتې څخه پیل کیږي. (د تودو سیمو ښوونځي)

د لوست سرلیکونه: جسمي تیاری، د باسکتبال د ورزشي ځانګې زده کړه، د ټینس د ورزشي ځانګې زده کړه. (د هلکانو او انجونو زده کوونکو لپاره)		
میاشتې	**د اونۍ لوستونه**	**د هر لوست اړوند د زده کړې د فعالیتونو محتوا**
وری	۱	• له یوبل او هغه درسي پروګرام سره اشنایي چې د کال په اوږدو کې عملي کیږي. • د ورزشي ښوونې او روزنې له نظره د یولوست معرفي • د حضور او بدن د تودولو د ډول روښانه کول او ښودل
	۲	• جسمي تیاری • د حرکي تیارۍ معرفي
تله	۳	• د استقامت ټسټونه
	۴	• د سرعت معرفي او تمرین
	۵	• د تعادل د مهارت ډله ییز کار • په توپ سره کار
	۶	• ترکیبي تمرین (تعادل، په توپ سره کار)
لړم	۷	• د پاس ورکولو د مهارت فردي تمرین او پاس • په مربع کې د پاس تمرین
	۸	• د حرکت په حالت کې د پاس مهارت • د حرکت تمرین او په مربع کې پاس
	۹	• بیس بالي پاس • د بیس بالي پاس د مهارت ترکیبي تمرین (پاس- دریبل- پاس)
	۱۰	• د دوی ترمنځ ټسټونه (د دریبل، پاس، شوټ ټسټ) • د مسیر بدلون

لیندۍ	۱۱	• په دریبل بانديې له اقدام مخکې د بدلونونو د مهارتونو تمرين • د توپ د اچولو زاويې
	۱۲	• د توپ د خوشې کولو پړاوونه، د تیرایستلو ډولونه (چالونه)
	(څلورمیاشتنی ازموینه)	
مرغومی	رخصتي (دوه اونۍ)	
	۱۳	• آزا د
	۱۴	• آزاد
سلواغه	۱۵	• جسمي تیاری • د حرکتي تیاري پيژندګلوي
	۱۶	• د استقامت د ښه والي په برخه کې تمرين
	۱۷	• د سرعت معرفي او تمرين
	۱۸	• د ټېنس له ورزشي ځانګې سره آشنايي • د کنټرول شوي فورهنډ له ګوزار سره اشنايي (Fore Hand)
کب	۱۹	• د ټېنس د ريکټ د نيولو ډول • د شرقي فورهنډ په ډول د ريکټ نيول
	۲۰	• د ريکټ د نيولو ډول (نيمه غربي) • د پښې حرکتونه
	۲۱	• د ځمکنيو توپونو لپاره د استقرار ډول • د پښې د استقرار د ډول تمرينونه- له ځمکې سره له يوځل تماس څخه وروسته د توپ نيول
	۲۲	• د ودرېدلو حالتونه (استقرار)
وری	۲۳	• د ودرېدلو د ډول تمرينونه او د پښې د دريدلو ډول د پښې د استقرار توانايي • په يو لاس د بک هنډ ضربه
	۲۴	• په دوو لاسونو د يو بک هنډ ضربه
	۲۵	• سرويس • قدرتي سرويس
	۲۶	• بک سوئينګ تمرين (ديوال ته شا) • د پښې د حرکت تمرين (د ښه والي لپاره پرتاب)
غويی	۲۷	• لوپ وهل (Lop) • وهل (دشوټونو دراپ) (DropShot)
	۲۸	• د سرويس تمرين، د سرويس راستنېدل او د سروېس ټسټ
	۲۹	• آزاد
	۳۰	• آزاد
غبرګولی	دکال وروستۍ ازموينه (کلنۍ)	

د لسم ټولګي د بدني روزنې د مضمون د تدريس لارښود پلان

د تدريس وخت: ۴۵ دقيقې لوست: ۲ د ورې مياشت

د مطلبونو سرليکونه	د مطلبونو شرحه	
د لوست موضوع	جسمي تياری (د زړه او تنفس قابليت)	
موخې: (پوهنيزې، مهارتي، ذهنيتي)	له زده کوونکو هيله کيږي چې د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسيږي: • د زړه او تنفسي تياري له مفهوم سره به اشنا شي. • د زړه او تنفسي قابليت د ښه والي د لاسته راوړلو په برخه کې به له بيلابيلو تمرينونو سره اشنا شي. • د زړه او تنفس د قابليت د لاسته راوړلو او ښه والي په برخه کې به بيلابيل تمرينونه سرته ورسوي. • د جسمي فعاليتونو له سرته رسولو سره به چې د زړه او تنفس قابليت ښه کړي او په پای کې به روغتيا رامنځته کړي، مينه پيدا کړي.	
د تدريس ميتود	عملي او نظري	
د تدريس اړين توکي او وسايل	ځو رسۍ، ځو پلاستيکي مخروطونه او دګچ ځو رنګ شوي قالبونه	
د ارزونې ميتودونه	مشاهده، عملي ټسټ	
په ټولګي کې د تدريس او زده کړې فعاليتونه	مقدماتي فعاليت: د لباس بدلول، حاضري، لارښوونه، ځای په ځای کيدل او په خپلو ډلو کې د زده کوونکو له خوا د موقيعت نيول.	وخت په دقيقو ۵
	د انګيزې رامنځته کول ۱- په ځينو فعاليتونو کې د سالمې سيالی رامنځته کول (د بيلګې په توګه په ډېر لږ وخت کې د يو مسير وهل ۲ - فعاليتونو ته رنګارنګي ورکول	

د ښوونکي د تدريس فعاليتونه (د مفاهيموزده کړه او ارزونه)	د زده کوونکو د زده کړې فعا ليتونه	وخت په دقيقو
ښاغلی ښوونکيه! لومړی زده کوونکو ته د زړه او تنفس وړتيا معرفي کړئ او د تمرين د شدت د کنټرول په خاطر ښه ده چې د فعاليت له پيل څخه دمخه د زده کوونکو د زړه ضربان معلوم کړئ او هغوی ته د تمرين شدت وټاکئ. له دې پړاو څخه وروسته ورته دندې وسپارئ. د بيلګې په توګه د رسۍ کشولو لوبه، په بيلابيلو واټنونو منډه، (چې د مخروطونو او يا دګچ په واسطه علامې ايښودل شوي وي) زده کوونکي ورزشي لوبې په بيلابيلو ډلو کې سرته رسوي او د اړتيا په صورت کې د زده کوونکو ريکاردونه د يومسوول شخص په واسطه ثبتيږي. ښوونکی د فعاليت د سرته رسولو په وخت کې زده کوونکو ته لازمه لارښوونه کوي او هغوی ته د انګيزې د رامنځته کولو په خاطر فعاليتونو ته بدلون ورکوي. په پای کې ښوونکي له لازمو څرګندولو او د زده کوونکو پوښتنو ته د ځوابونو له ورکولو وروسته د بدن د سړولو پړاو ته داخليږي او له زده کوونکو غواړي چې په ارامو منډو او د اندامونو په حرکت سره زده کوونکو سره له عضلاتو څخه د وينې په راستنيدو کې مرسته کوي او وروسته په توصيه سره د کورنيو کارونو په هکله ورته توصيه کوي.	- د ښوونکي څرګندونو ته پاملرنه - د فعاليتونوسرته رسول - د نورو زده کوونکو د حرکتونو ليدل	۴۰

اضا في معلومات

د دې لوست د مطلوب تدريس په خاطر لازمه ده چې هغه بحثونه چې په دې کتاب کې راغلي دي مطالعه شي.

۱- جسمي او حرکتي تياری

۲- د جسمي تياري قابليتونه (زړه او تنفس)

۳- د تمرين د شدت ټاکل

٤-د بدني روزنې د لوست ورکول

٥-سنجش او اندازه کول

٦-د بدن تودول او سړول

د لسم ټولګي د بدني روزنې د مضمون د لوست ورکولو لارښود

د لوست ورکولو وخت: ۴۵ دقيقې ۲ لوست د غبرګولی میاشت

د مطلبونو سرليکونه	د مطلبونو شرح	
د لوست موضوع	د باسکټبال د ورزش زده کړه	
د زده کړې موخې (پوهنيزې، مهارتي، ذهنيتي)	له زده کوونکو هيله کيږي چې د لوست په پای لاندې موخو ته ورسيږي: • زموږ د تيروتنو او يا شخصي فولونو په هکله معلومات ولري، • زموږ د تيروتنو او تيمي تيروتنو په هکله معلومات ولري، • د فردي تعادل له تخنيک څخه د استفادې په هکله پوه شي، • د تعادل د ډليز تمرين په هکله پوه شي.	
د تدريس ميتودونه	عملي او نظري	
د تدريس اړين توکي او وسايل	د باسکټبال څو توپونه، يوشمير پلاستيکي مخروطونه او سپينه تخته	
د ارزونې لارې	مشاهده، عملي ټسټ	
په ټولګي کې د لوست ورکولو او زده کړې فعاليتونه	لومړنی فعاليت، د لباس بدلول، حاضري، توصيه، د ځای په ځای کولو لارښوونه، په خپلو ډلو کې د موقيعت نيول .	وخت په دقيقو ۵
	د انګيزې رامنځته کول ۱- په ځينو فعاليتونو کې د سالمې سيالی رامنځته کول (د بيلګې په توګه يو مسير په لږ ترلږه کم وخت کې) ۲- د فعاليتونو تنوع	

د ښوونکي د تدريس فعاليتونه (د مفاهيموزده کړه او ارزونه)	د زده کوونکو د زده کړې فعا ليتونه	وخت په دقيقو
لومړی دې ښوونکی دخپل نظر وړ تخنيک لوست ورکړي او زده کوونکو ته دې د هغه د سرته رسولو په هکله نمايش ورکړي. وروسته دې زده کوونکي په ډلو وويشي. د بدن د تودولو فعاليتونه او حرکتونه چې عمومي تودول (منډې، نرمول او تخصصي تودول، د لاسونو نرمول، د توپ تمرين او د اچولو تمرين) پکې شامل دي، سرته ورسوي. د بدن تر تودولو وروسته زده کوونکي په ډله ييز ډول د باسکټبال په ډګر کې خپريږي او د ښوونکي تر لارښوونې لاندې تخنيک سرته رسوي. ښوونکی د زده کوونکو له زده کړې او مهارت څخه د خبريدو په خاطر بايد د لوبې په جريان کې وي. د مشاهدې په واسطه هغوی وارزوي او د حرکتونو تيروتنې يې اصلاح کړي. د لوست په پای کې له زده کوونکو غواړي چې په ارامه منډو سره بدن سوړ کړي. په پای کې د وسايلو او تجهيزاتو له راټولولو وروسته ښوونکی لازمې لارښوونې کوي او زده کوونکو ته کورنی دنده ورکوي.	د ښوونکي څرګندونوته پاملرنه په يوکسيز، دوه کسيز اوډله ييزډول دفعاليتونوسرته رسول دخپل ګروپ پواسطه دتخنيک دسرته رسولو دډول ليدل	۴۰

اضا في معلومات

د دې لوست د مطلوب تدريس په خاطر لازمه ده چې هغه بحثونه چې په دې کتاب کې راغلي دي، مطالعه شي.

۱- د باسکټبال د ورزشي څانګې زده کړه.

۲ - د بدني روزنې د تدريس ميتودونه،

۳ - سنجش او اندازه ګيري،

٤- د بدن تودول او سړه ول.

د یوساعت لپاره د نمونه لوست پلان

سرلیک: جسمي تیاری د لوست موخې: پوهنیزې: له جسمي تیاری سره د زده کوونکو اشنایي مهارتی: دبدني فعالیتونو په سرته رسولو کې چې د زړه او تنفس د قابلیت سبب کیږي، تمرین او د مهارت ترلاسه کول ذهنیتي: د جسمي تیاری د قابلیتونو له زده کړې او همیشه کولو سره مینه درلودل او زمونږ په فعالیتونو کې فعال ګډون				
ټولګی: لسم د اونی د لوست شمیر: ۲ میاشت: وری د اړتیا وړ وسایل: یو شمیر رسۍ. د توپ ډولونه، څو کړۍ مناسبه فضا: ورزشي جمنازیوم. د ښوونځي ازاده فضا او یا له ښوونځي بهر فضا				
شمیره	موضوع	فعالیتونه	وخت په دقیقو	کتنې
۱	ابتدایي تیاری	• د لباس بدلول • حاضري • توصیه او لارښوونه	۵	• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر د کتاب متن ته مراجعه وکړي.
۲	د بدن تیاری	• عمومي تودول • خصوصي تودول		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر د کتاب متن ته مراجعه وکړي.
۳	د لوست د موضوع زده کړه	• د پخواني لوست تکرار • د جسمي او حرکتي تیاري د موضوع زده کړه • د زړه اوتنفس د ورتیا معرفي		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر د کتاب متن ته مراجعه وکړي.
۴	تمرین، لوبه	• د فعالیتونو سرته رسول د زړه او تنفس د تیاری په برخه کې ډول ډول لوبې		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر د کتاب متن ته مراجعه وکړي.
۵	د لوست پای	• د بدن سوړوالی • د زده کوونکو په واسطه د وسایلو ټولول • جمع بندي او توصیه • د کورني کار مشخص کول		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر د کتاب متن ته مراجعه وکړي.

د یو درسي ساعت لپاره د نمونه لوست پلان

سرلیک:باسکټبال زده کړه
د لوست موخې:
پوهنیزې: د حرکت په حال کې د پاس ورکولو له ګروپي تمرین سره د زده کوونکو اشنایي، د باسکټبال په ځانګه کې د بیس بالي پاس سره د زده کوونکو اشنایي.
مهارتی: د باسکټبال په ورزش کې د پاس د تخنیکونو په سرته رسولو کې تمرین او د مهارت ترلاسه کول.
ذهنیتی: د باسکټبال له ځانګې سره مینه کول، په فعالیتونو کې له فعال حضور سره مینه، د ورزشی ځانګې له مقرراتو سره اشنایي.

ټولګی: لسم د اونۍ د لوست شمیر:۲ میاشت: غبرګولی
د اړتیا وړ وسایل: یو شمیر رسۍ ، د توپ ډولونه او یو شمیر کړۍ.
مناسبه فضا: ورزشي جمنازیوم. د ښوونځي ازاده فضا او یا له ښوونځي بهر فضا.

شمیره	موضوع	فعالیتونه	وخت په دقیقو	کتنې
۱	ابتدایي تیاری	• د لباس بدلول • حاضري • توصیه اولارښوونه	۵	• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر دکتاب متن ته مراجعه وکړي.
۲	د بدن تیاری	• عمومي تودول • خصوصي تودول		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر دکتاب متن ته مراجعه وکړي.
۳	د لوست د موضوع زده کړه	• د پخواني لوست تکرار • د پاس د مهارتونو او لوبې د تمرین د موضوع زده کړه		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر دکتاب متن ته مراجعه وکړي.
٤	تمرین، لوبه	• مهارتونه او لوبې		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر دکتاب متن ته مراجعه وکړي.
۵	د لوست پای	• د بدن سوړ والی • د زده کوونکو په واسطه د وسایلو ټولول • جمع بندي او توصیه • د کورني کار مشخص کول		• د فعالیتونو په برخه کې دې د زیات پوهاوي او خبریدو په خاطر دکتاب متن ته مراجعه وکړي.

د لسم ټولګي د بدني روزنې د مضمون د ارزونې طرزالعمل

۱- د بدني روزنې په مضمون کې زده کوونکي په درو برخو (پوهنیزې، مهارتي اوذهنيتي) کې تر ارزونې لاندې نیول کیږي. دغه درې برخې باید له مناسبو پوښتنو څخه په استفاده همیشه ارزيابي شي.

دې ته په پاملرنه سره چې د افغانستان په تعلیمي نظام کې د نمرو د ورکولو سیستم له صفر څخه تر ۱۰۰پورې دی. د هرې لوستي برخې د فیصدۍ سهم په څلورنیم میاشتنۍ او کلنۍ ازموینه کې له ټولو نمرو څخه په لاندې لومړي لمبر جدول کې شرح کیږي.

لومړی لمبر جدول

د زده کړې برخې	فیصدي
پوهنيزې	۲۰
مهارتي	۶۰
ذهنيتي	۲۰
مجموعه	۱۰۰

۲- د کلنۍ ازموینې له پلان سره سم د بدني روزنې لوست په یو تعلیمي کال کې عملي کیږي. په دې پلان کې په کال کې دوه ازموینې په پام کې نیول شوي دي چې هره یوه یې جلا نمرې لري. د څلورنیم میاشتنۍ ازموینې ټولې ٤٠ نمرې له ۱۰۰ نمرو څخه او د کلنۍ ازموینې ټولې ٦٠ نمرې له ۱۰۰ نمرو څخه دي.

کلنۍ نمره د دواړو ازموینو د نمرو جمع ده. دویم لمبر جدول په یو تعلیمي کال کې د هر وار ازموینې د نمرو اصل او دریم نمبر جدول د نمرو د جمع د فیصدۍ برخې ته اختصاص شوی دی چې څلورنیم میاشتنۍ او کلنۍ ازموینه رابښيي.

۲ جدول - په یو تعلیمي کال کې د هر وار ازموینې د نمرو اصل

د ازموینې دورې	د دواړو ازموینو نمرې	کتنې
لومړۍ		د ارزونې وړ موضوعات د٤شمیرې د جدول په شرح کې دي.
(څلورنیم میاشتنۍ ازموینه)	۴۰	د ارزونې وړ موضوعات د٤شمیرې د جدول په شرح کې دي.
لومړۍ		
دویم (کلنۍ ازموینه)		د ارزونې وړ موضوعات د٥شمیرې د جدول په شرح کې دي.
د نمرو مجموعه	۱۰۰	

۳ جدول- په یو تعلیمي کال کې د هر وار ازموینې د نمرو اصل

ذهنيتي	څلورنیم میاشتنی آزموینه	۲۰	۸
	کلنی آزموینه	۲۰	۱۲
مجموعه			۱۰۰

۳- د ارزونې اوسنجش له مفاهیمو اومیتودونوسره د ښوونکو د زیاتې بلدتیا په خاطر په کتاب کې (په بدني روزنه او ورزش کې سنجش او ارزونه) تر سرلیک لاندې یو مطلب راوړل شوی دی چې په واقیعت کې په دې موضوع کې د ښوونکی د عمل لارښود دی.

۴ - هر زده کوونکی باید د خپل پرمختګ په اندازه وارزول شی، له دې امله لازمه ده چې د فصل په پیل کې د زده کوونکو مهارت او قابلیتونه وارزول شي، نتایج د فصل له وروستیو نتیجو سره پرتله شي او د زده کوونکو د پرمختګ په هکله نظر وړاندې کړي.

ښوونکي باید دغه بهیر په داسې ډول سرته ورسوي چې زده کوونکي متوجې نه شي ځکه امکان لري چې په لومړنۍ ارزونه کې د ښوونکي د عمل له میتود څخه د اطلاع په ترلاسه کولوسره له ځان څخه رښتیني هڅه ونه ښيي.

۵ - د نمرو د جمع موضوعات او د پوهنیزې، مهارتي او ذهنیتي برخو محتویات چې د لسم ټولګي په درسي پروګرام کې به تر ارزونې لاندې ونیول شي، د ٤ او ۵ جدولونو په شرح کې دي

۴ جدول - د ۱۰ ټولګي د بدني روزنې د مضمون د ارزونې لارښود-څلور میاشتنۍ

د ارزونې برخه	د ارزونې وړ برخه	د ارزونې وړ موضوعات	د نمرو جمع	د ارزونې وخت	د ارزونې میتود
مهارتي	جسمي تیاری	د زړه اوتنفس قابلیت	۵	د چنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه
		د سرعت قابلیت	۵	دچنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه
	د باسکیټبال ورزشي ځانګه	د تعادل فردي تمرین	۳	د چنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه
		د تعادل ډلییز تمرین	۳	د چنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه
		په مربع کې د پاس تمرین	۳	د چنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه
		په حرکت کې د پاس تمرین	۳	د چنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه
		د پاس تمرین - دریبل- پاس	۲	د چنګابښ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	عملي ټستونه

پوهنیزه	ورزشي پوهه	بدني روزنه څه شی ده؟	۱	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	شفاهي- کتبي پښتونه
		د بدني روزنې څو تعریفونه	۱	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	شفاهي- کتبي پښتونه
		د ورزش تعریف	۱	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	شفاهي- کتبي پښتونه
		د ورزش لغوي تعریف	۱	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	شفاهي- کتبي پښتونه
		د بدنی روزنې خانګه	۱	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستۍ اونۍ	شفاهي- کتبي پښتونه
ذهنیتی		په ورزشي فعالیتونو کې فعال ګډون ته تمایل	۲	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		د جسمي تیاریو ساتلو او لوړوالي ته تمایل	۱	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		د ورزشي مهارتونو زده کړې او پراخوالي ته تمایل	۱	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		په ورزشي فعالیت کې حفاظتي او روغتیایي اصولو ته تمایل	۱	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		په ورزشي فعالیت کې د اخلاقي اصولو او نظم له رعایت سره تمایل	۱	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		د ډله ییزو فعالیتونو سرته رسولو ته تمایل	۵	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		د ورزشي مالونو، تجهیزاتو او وسایلو ساتلو ته تمایل	۵	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
		خپلو او د نورو قوانینو او مقرراتو ته درناوی	۱	همیشه	په لست کې مشاهده او ثبت
مجموعه			۴۰	*د سړو سیمو ولایتونو لپاره *د تودو سیمو ولایتونو لپاره	

جدول - د ۱۰ د بدني روزنې د مضمون د ارزونې لاربنود-کلنۍ ازموینه

د ارزونې برخه	د ارزونې وړ برخه	د ارزونې وړ موضوعات	د نمرو جمع	د ارزونې وخت	د ارزونې میتود
مهارتي	جسمي تیاری	د زړه او تنفس قابلیت	۵	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		استقامت	۵	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
	د باسکټبال ورزشي څانګه	د ریکټ د نیولو ډول	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		کنټرول شوی فورهنډ ضربه	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		د پښې حرکتونه	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		د استقرار حالتونه	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		په یولاس فورهنډ ضربه	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		په دواړو لاسونو فورهنډ ضرب	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	عملي ټستونه
		سرویس	۳	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	مشاهده
		د سرویس تمرین او د راستنیدو تمرین	۵	د چنگابښ او لیندۍ د میاشتو دوه وروستی اونی	
پوهنیزه	ورزشي پوهه	ورزشي ټولنپېژندنه	۲	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستی اونی	شفاهي، لیکلي ټستونه، پروژه،...
		بیومیخانیک ورزش	۲	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستی اونی	شفاهي، لیکلي ټستونه، پروژه،...
		لومړنی مرستې	۲	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستی اونی	شفاهي، لیکلي ټستونه، پروژه،...
		ورزشي ماساژ	۲	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستی اونی	شفاهي، لیکلي ټستونه، پروژه،...
		د ټینس د ورزشي څانګې تاریخچه، قوانین او مقررات	۴	د لیندۍ د میاشتې دوه وروستی اونی	شفاهي، لیکلي ټستونه، پروژه،...
ذهنیتي		په ورزشي فعالیتونو کې فعال ګډون ته تمایل	۵	همیشه	
		د جسمی تیاری ساتلو او لوړوالي ته تمایل	۱	همیشه	
		د ورزشي مهارتونو زده کړې او پراخوالی ته تمایل	۱	همیشه	
		په ورزشي فعالیت کې ایمني اصولو او روغتیا ته تمایل	۱	همیشه	
		په ورزشي فعالیت کې د اخلاقي اصولو رعایت ته تمایل	۱	همیشه	
		د ډلییزو فعالیتونو سرته رسولو ته تمایل	۱	همیشه	
		د ورزشي توکو تجهیزاتو او وسایلو ساتلو ته تمایل	۱	همیشه	
		خپلو او د نورو قوانینو او مقرراتو ته درناوی	۱	همیشه	
	مجموعه		۶۰	*د سړو سیمو ولایتونو لپاره *د تودو سیمو ولایتونو لپاره	

د لیسې په دوره کې د بدني روزنې د مضمون موخې

پوهنیزې	۱- د بدني روزنې د مضمون له تاریخچې او مثبتو نتیجوسره اشنایي، ۲- له جسمي تیاریو او له روغتیا سره د هغو د ارتباط په برخه کې اشنایي، ۳- د ورزشي تغذیې له اصولو سره اشنایي، ۴- د ورزشي څانګو له اړوندې پوهې سره (تاریخچه، قوانین او مقررات) اشنایي، ۵- له حفاظتي نکتوسره اشنایي، د ځان ساتنه او د ورزش له زیانونو څخه د ساتنې میتودونه.
مهارتي	۱- د جسمي تیاریو پراخوالي ته تیاري نیول ۲- د ورزشي څانګو د اساسي تخنیکونو په سرته رسولو کې مهارت ترلاسه کول
ذهنیتي	د بدني روزنې د اخلاقي، حفاظتي، صحي اصولو، د ورزشي مالونو د ساتنې د نتیجو له زده کړې او سرته رسولو سره مینه درلودل او په ټول عمر کې ورزش کول او د مثبتو نتیجو سره اشنایي.

د ليسې په دوره کې د بدني روزنې د موخو د پراخوالي او تسلسل جدول

(د زده کړې د کچو په اساس)	مفردات لسم
الف) پوهنيزه: ۱- د بدني روزنې د مضمون له تاريخچې او نتيجو سره اشنايي	*په نړۍ اوافغانستان کې د بدني روزنې د باسکټبال او ټېنس له ورزشې ځانګې سره اشنايي * د بدنی روزنې او ورزش تعريفونه
۲- له جسمي تياري سره اشنايي، د حرکتي تياري، ورزش کولو او د هغو د پراخوالي او ترلاسه کولو ميتودونه	* جسمي اوحرکتي تياری
۳- له نورو علوموسره د بدني روزنې له پوهې او ارتباط سره بلدتيا	* ورزشي ټولنپيژندنه، بيوميخانيک ورزش او ټولنه
٤ - له لومړنيو مرستو او ورزشي ماساژ سره اشنايي	*لومړنۍ ورزشي مرستې * ورزشي ماساژ
۵- د ورزشي څانګو له اړوندې پوهې سره بلدتيا (تاريخچه، قوانين او مقررات)	* باسکټبال * ټېنس
ب) مهارتي: ۱-دجسمي تياريوترلاسه کول او پراخوالی	قابليتونه * د زړه او تنفس قابليتونه * د سرعت قابليت
۲- د ورزشي څانګو د اساسي تخنيکونو په سرته رسولو کې د مهارت ترلاسه کول	* د باسکټبال او ټېنس د ورزشي څانګو د تخنيکونو زده کړه
ج) ذهنيتي د بدني روزنې د اخلاقي، حفاظتي، صحي اصولو د ورزشي مالونو د ساتنې او مثبتو نتيجو له زده کړې او سرته رسولو سره مينه درلودل او په ټول عمر کې ورزش کول.	* له ښوونځي څخه بهر اوپه ښوونځي کې له ورزشي فعاليتونوسره مينه درلودل، * د جسمي تياريو له ساتنې او لوړولو سره مينه درلودل، * د ورزشي مهارتونو له زده کړې سره مينه، * په ورزشي فعاليتونو کې د حفاظتي اصولو او روغتيا ساتنې له رعايت کولو سره مينه، * په ورزشي فعاليتونو کې، د زده کړې او اخلاقي اصولو له رعايت او نظم سره مينه، * د ډله ييزو فعاليتونو له سرته رسولو سره مينه، * د ورزشي مالونو، تجهيزانو او وسايلو سره له ساتنې سره مينه درلودل، * د خپلو او نورو قوانينو او مقرراتو ته درناوی.

بدني روزنه په تیره بیا د معلولو ماشومانو

په دې برخه کې د معلول اصطلاح د یو شمیر اختلالاتو، ستونزو، د یو غړي له ناحیې څخه د زیان، جسمي ناروغیو او معرفتي، عاطفي او اجتماعي ستونزو نتیجه ده. هغه زده کوونکي چې په ټولګیو او د بدني روزنې په فعالیتونو کې پاملرنې او ياځانګړې پاملرنې ته اړتیا لري او نشي کولای د نورو زده کوونکو په څیر د ښوونځي په ورزشي پروګرام کې ګډون وکړي، معلول شمیرل کیږي. د لږ توان لرونکی یا معلول ماشوم الزاما د یو غړي د نقص درلودونکی ماشوم نه دی. څرنګه چې ډیر شمیر ماشومان ناتوانه، د غړي نقص لري یا ښکاره او سخت معلول دي. د کم توانه ماشومانو بیلابیلې تقسیم بندی وړاندې شوې چې په دې کتاب کې د هغو ټولو څیړنه امکان نه لري، نو له دې امله د بدنې روزنې او ورزش د فعالیتونو خصوصیاتو ته په پاملرنې سره په ښوونځیو کې څلور ډوله ناتواني او یا معلولیت چې د زده کوونکو د لوبې او ورزش د کولو په وخت کې تشخیص شوي دي، اشاره کوي.

۱- ذهني کم توانه زده کوونکي

یوشمیر ماشومان مرکزي عصبي دستګاه ته د زیان د رسیدو او د محیطي نارسایی (تغذیه او صحت)په علت له منځنی اندازې څخه د ښکته ذهني عمل د کړنې درلودونکي دي. ذهني پاتي شوي کسان د ذکاوت د درجې (IQ) له مخې په بیلابیلو ډلو باندې ویشل شوي دي.

په دغو ماشومانو کې په سلوکې یو عشاریه څلور ذهني نیمګړتیا لري. ذهني وروسته پاتي والی یا د کم توانایی درجه له خفیف څخه سخت پورې بدلون لري او په علمي بیلابیلو منابعو کې ذکاوتونه کابو توپیر لري. د حرکتي- ادراکي ودې له پلوه وروسته پاتي ماشوم ډیر کمزوری دی او په حسي – حرکتي ظرفیتونو کې له ستونزو سره مخامخ دی.

د وروسته پاتي ماشوم د عکس العمل وخت تر طبیعي ماشوم پخ وي. البته دغه ستونزه په ساده او غیرمهارتي حرکتونوکې ده. د سخت وروسته پاتي والي ماشوم (کانا) د حرکتي عمل له نظره ډیر کم زوری دی. زیات وزن او د پوستکي لاندې ډیرغوړ والی لري اوګوښه ګیر وي. منځني وروسته پاتي ماشومان (کالیو) هم د شکل او عمل له پلوه د وروسته پاتي ماشومانو په څیر په بیلابیلو حرکتي مهارتونو کې ډیرې ستونزې لري. د زده کړې منونکي ماشومان یوازې د حرکتي عمل له پلوه له ستونزو سره مخامخ وي. په ابتداییه ښوونځیو او وړکتونونوکې د ورزش ښوونکي له تربیت منونکو او کاملا ٌوابسته ماشومانو سره نه مخامخ کیږي .څرنګه چې دغه ماشومان له جسمي - حرکتي او پوهنیز پلوه سخت وروسته پاتي والی لري، په ځانګړو صحي مرکزونو کې ساتل کیږي. د زده کړې منونکي ماشومان د زده کړې د سرعت له پلوه له ستونزوسره مخامخ دي او د هغو پرمختګ په ماشومانو کې له۱څخه تر ٤ فیصده پورې معمولي دی. دغه ماشومان کولای شي د معمولي هوښ درلودونکو ماشومانو په څیر په حرکتي فعالیتونو او د ښوونځي په ورزش کې ګډون وکړي. څرنګه چې کولای شي له حسي، حرکتي او ادراکي تجربو څخه په ښه توګه کار واخلي.

د ذهني وروسته پاتي والي ماشومان د ټولنیزې عاطفي له پلوه په نورو پورې تړلې دي. ویره، ناامني او پریشاني د هغوی په رفتار کې لیدل کیږي. حرکتي فعالیتونه د دې ماشومانو په عاطفي او اجتماعي وده کې ډیر رول لري او د دغو ماشومانوځانګړی حرکتي پروګرام باید د ویرې او پریشانۍ د زیاتوالي سبب نه شي. څرنګه چې هغوی کوښښ کوي چې خپله ناتواني اوکمزوري پټه کړي.

سره له دې چې د زده کړې منونکي ماشومان له بدني اوجسمي پلوه ښکاره کمزوري دي، خو د حرکتي ادراک له پلوه په

ټيټه کچه کې دی.
 څرګنده ده چې حرکتي فعاليتونه د دغو ماشومانو لپاره څه ځانګړی اغيز نه لري، خو په حرکتونو او لوبو کې بريالی تجربه ورته اړينه ده. او په ورزشي پروګرامونو کې په ګډون سره کولای شو چې د نورو زده کوونکو ترمنځ د هغو د منلو لپاره ښه زمينه برابره کړو.

د دغو ماشومانو په حرکي وده کې تاخير معمولاً له يوکلنۍ نه پيل کيږي. تر ۱۱-۱۰کلنۍ پورې دوام پيداکوي. په عمومي ډول د دغو ماشومانو د زده کړې او کړنو ميزان له خپلې تقويمي سنې نه ۲کاله ښکته دی. له جسمي نظره په دې ماشومانو کې د ځينو بندونو د شل والي، ښکته (بصري او سمعي) درک ليدل کيږي.

او په عمده حرکتي مهارتونو کې تر طبيعي ماشومانو ښکته عمل کوي. هغه ماشومان چې ذهني نارسايي لري. (منګول) د حرکت او لوبې په وخت کې د ښکته عضلاتي توان په دليل نشي کولای خپل تعادل په ښه توګه وساتي اوپه سرعتي فعاليت کې هم زيات حمايت او څارنې ته اړ دي. که څه هم د دغو ماشومانو حرکي حس ناقص العقل ماشومانو ته ورته دی. د تجربې او تحليل له پلوه حسي او حرکتي اطلاعاتي ستونزه لري او په همدې دليل د حرکتونو په سرته رسولو کې په حسي کړنو باندې ډير متکي دي او حرکتونه يې ورو دي.

د دغو ماشومانو لپاره د زمان بندي شوو چټکو حرکتي مهارتونو سرته رسول ډير ستونزمن دي او په عمومي ډول د دغو ماشومانو د پښو اوږدوالی چې ذهني نارسايي لري (منګول) معمولاً له هغو ماشومانو څخه چې په طبيعي ډول وي، لنډ وي او ونه يې هم لنډه وي.

که څه هم وزن يې له طبيعي ماشومانو څخه زيات وي. سره له دې چې له ٤کلنۍ څخه د دغو ماشومانو وده له طبيعي ماشوم سره ورته ده، خو د بدنې حالت له نظره دکيناستلو او په لاره د تللو په وخت کې ستونزه لري. د دغو ماشومانو په لاره باندې غير طبيعي تګ په اکثره انتقالي حرکتي فعاليتونو کې منفي اغيزکوي. هغه ماشومان چې ذهني نارسايي لري (منګول) په يوکسيز او ډله ييز ډول کولای شي په حرکتي او ادراکي فعاليتونو او په بيلابيلو تربيتي لوبو کې ګډون وکړي، خو ښوونکي له حرکتي خصوصياتو څخه په خبرتيا سره کولای شي د حرکت او لوبو يوشمير عواملو ته د هغو له شرايطو سره متناسب بدلون ورکړي.
ښوونکي په حرکتي خصوصياتو باندې په خبرتيا سره کولای شي د حرکت او لوبې يوشمير عوامل د هغوی له شرايطو سره بدل کړي.

په کوچنيو ډلو کې د دغو ماشومانو ودرول په مناسب حرکتي موقعيت او فضا کې د هغو د تمرين لوبه او فعال مشارکت د هغوی لپاره ډيره ګټه لري.

۲- جسمي اوفزيولوژيکي کم توانه زده کوونکي

يو شمير زده کوونکي چې بدني او فزيولوژيکي لږه توانايي لري، د دې سبب کيږي چې زده کوونکي په اسانه توګه ونشي کولای په حرکتي فعاليتونو کې ګډون وکړي. د ځان په ساتلو کې د پلار مور او نورو له اندازې زياته توصيه هم په لوبو او ورزش کې دګډون لپاره زياته ويره او ترس رامنځته کوي. که چيرې د زده کوونکي ستونزه او د ناتوانۍ ريښه وپيژندل شي، هغه په اسانه توګه سره کولای شي له ښوونځي څخه بهر او په ښوونځي کې دننه په فعاليتونو کې ګډون وکړي.
د حرکت او لوبې ماهيت په داسې ډول دی چې ښوونکي کولای شي د ناتوانۍ او معلوليتونو د ډولونو لپاره ډير ډول ډول او د انعطاف وړ حرکتي شکلونه ترتيب کړي. په ښوونځيو کې د ښوونکي دنده دا ده چې دغه ډول ماشومان د هغوی له پلرونو او ميندو سره د مشاورې او خبرو له لارې وپيژني.

دویم گام لوبو او ورزش ته د زده کوونکو په هڅولو کې دپلار او مور لارښوونې دي. که څه هم د دغو ماشومانو لپاره د پروګرام جوړول د ښوونځي له امکاناتو سره تړښت لري، خو د روغتیا او سلامتي په برخه کې د زده کوونکو د توانایي او عدم توانایي د پیژندلو لپاره د ښوونځي د ورزش پروګرام ډېر ګټور دی. یو شمېر بدني او فزیولوژیکي کمه توانایي په لاندې ډول ده:

د هډوکو نابرابري

د هډوکو یو شمېر نابرابري د غاړې، ملا، اوږې، پښو په برخه کې د ماشومانو په بدني حالت او حرکتي کړنې کې ان چې په حرکتي طبعي اعمالو کې هم منفي اغېز کوي. د ښوونځیو په ورزشي پروګرامونو کې باید د بدني سنجش لپاره ځای ولرل شي.
په دې برخه کې نظري اطلاعات او د تدریس لپاره تمرینونه او د بدني مناسب حالت زده کړه په پام کې ونیول شي.
معمولاً دغه نابرابري د لیدو او ارزونې وړ ده او د بدنې روزنې ښوونکي هغه پیژني.
د دغه ډول زده کوونکو حرکتي ستونزې ډېرې نه دي او کولای شي په اسانی سره په اصلاحي تمرینونو او عادي پروګرامونو کې ګډون وکړي. هغوی باید په ورځنیو فعالیتونو کې سمې حرکتي بیلګې زده کړي او یوشمېر تمرینونه په کور کې سرته ورسوي.
هغه اطلاعات او خبرتیاوې چې په دې برخه کې کولای شو د زده کوونکو لپاره تدارک کړو، د زده کوونکو او د هغوی د پلار او مور لپاره د جسمې او رواني پلوه ډېره ګټه او اغېز لري.
مناسب بدني حالت د تنکیو زده کوونکو لپاره یوه قوي او غښتلې انګیزه ده. دغه بدني حالت ته د رسیدو لپاره ډېر نور ورزشونه هم شته چې د بدني حالت په باره کې له انځورونو او پوسترونو څخه په کار اخیستلو سره د زده کوونکو درک ته پراخوالی ورکړو.
د ونې او وزن اړیکه په مناسب بدني حالت کې دوه مهم عاملونه دي . زده کوونکي باید پوه شي چې عاطفي بدني حالت یوتر بله اغېز کوي او هغوی څرنګه کولای شي په ورزش سره وزن کنټرول کړي او د مناسب بدني حالت خوښي ترلاسه کړي.

د زړه ستونزه او نارسایي

هغه زده کوونکي چې د زړه له نارسایي سره مخ دي، باید د کال په پیل کې وپیژندل شي او ډاکټر د هغوی د فعالیت اندازه تجویز کړي. که چیرې د ډاکټر له خوا ورته توصیه شوي نه وي، هغوی کولای شي د بدني روزنې په اکثره عادي فعالیتونو کې ګډون وکړي. په دې شرط چې د هغوی په زړه - عروقي دستګاه باندې فشار را نه شي. له دې امله د زړه د نارسایي له ډول سره د مناسب تمرین کچه یاشدت، د دغو ماشومانو د حرکتي پروګرام او ورزش کلي ده. د دغو ماشومانو لپاره زیاته منډه، انفرادي قابلیت او لنډېز مناسب نه دی، د دغو ماشومانو د حفاظت او سلامتیا لپاره د لاندې مواردو رعایت اړین دی:

- د نارسایي د ډول پیژندنه او له پلار مور او ډاکټر سره مشوره.
- د ډاکټر له خوا د فعالیت د ډول اوشدت ټاکل.
- د حرکتونو د شدت تدریجي زیاتوالی او د بدن مناسب تودول.
- د هغو حرکتونو او تمرینونو حذف چې د درد، د شونډو، نوکانو د شین والي او نفس تنګی سبب کیږي.
- د زیات او اوږد استراحت واټن ته پاملرنه.
- د سیالی د خواکموالی او د حرکت او لوبې استرس.
- د هغو کسانو لپاره د تمرین د شدت کموالی چې په لوبه کې ولاړ وي او په خلاصه خوله نفس وباسي.
- د دوه نفري سپکو لوبو سرته رسول لکه: په میز باندې ټېنس (پینګ پانګ)

چاغوالی

چاغ ماشومان نشي کولای د ډنګرو او عضلاتي ماشومانو په څیر په اکثره ورزشي فعالیتونو کې او په تیره بیا په هغو کې چې په زیاته اندازه اکسیجن په کې مصرف کیږي، ګډون وکړي.

څرنګه چې غوړ انساج (بافت) یو اضافي بار دی چې بدن باید هغه تحمل کړي او دغه کار زیاته انرژي غواړي. چاغوالی د زړه د کار د زیاتوالي او د هغو په کارونو کې د اختلال سبب کیږي.

چاغ ماشومان د چاغوالي له امله لږ خوځښت لري او یا د لږ خوځښت په دلیل چاغ شوي دي. چاغ ماشومان او هغه چې د زیات وزن ستونزه لري، معمولاً د نورو زده کوونکو د پاملرنې ور ګرځي او کوښښ کوي چې هغوی له فعالیت نه وغورځوي. له دې امله په منفعلو او بې تحرکه ماشومانو بدلیږي. هغوی باید تحرک او لوبې ته وهڅول شي او د چاغوالي له منفي عوارضو څخه خبر شي. د خبرتیا زیاتوالی او د اضافه وزن او غوړو په هکله د زده کوونکو اطلاعات د ښوونځیو د بدني روزنې له موخو څخه دي.

که څه هم د چاغو ماشومانو لپاره له تحرک څخه ډک فعالیتونه سخت دي، هغوی کولای شي په هغو فعالیتونه کې چې ډیر اکسیجن مصرفیږي، ګډون وکړي. البته یو شمیر چاغ ماشومان به په حرکاتو کې له سرعتي فعالیتونو څخه چې بدن له ځمکې څخه جلا کوي، وویریږي او یا به په ښوونځي کې تمریني امکانات ورته مناسب نه وي، په دې صورت کې د میندو له خوا ورته لارښونه ډیره اړینه ده.

د ماشومانو او تنکیو ځوانانو په دوره کې د غوړو سلولونو اندازه کمه وي. د چاغو زده کوونکو د مناسب تمرین پروګرام د بایسکل سورلي ده.

شکر یا دیابت

دیابتي ماشومان چې تقریبا متعادل جوړښت لري په اسانی سره کولای شي د ښوونځي په عادي فعالیتونوکې ګډون وکړي. البته بدني فعالیت یوه اندازه د وینې اندازه مصرفوي او لازمه ده د فعالیت په اوږدو کې د دغو ماشومانو د وینې قند کنټرول شي. هغه فعالیتونه چې د وینې د قند د ډیر لږوالي سبب کیږي، ګټه نه لري. د دیابت ماشومانو لپاره د بدن ډیر ښه فعالیت تدریجي او زیاتیدونکې تمرینونه دي چې په څو ساعتونو کې تنظمیږي.

د تمرینونو ترمنځ تعادل، د انسولین تزریق او خوراکي رژیم اړین دی او په دې برخه کې وروستی تصمیم نیوونکی، ډاکټر دی. دیابتي ماشومان چې په تمرین او ورزش کې ګډون کوي او باید ډیره غذا وخوري. په عمومي توګه له حرکت څخه ډکې او ستومانه کوونکي لوبې د دې ماشومانو لپاره ګټورې نه دي او هغوی باید وکړای شي چې په خپله اراده خپله لوبه ودروي او یوه شیبه استراحت وکړي.

د وینې کمښت (کم خوني)

کم خوني هم دوینې یوه دودیزه ناروغي ده چې د دې ناروغی خپریدل په انجونو کې ډیر دي.

د هموګلوبین د سروګلوبلونو کمبود یا د اوسپنې کمبود د کم خونی سبب کیږي. د تمرین ظرفیت او بدني فعالیت په مهال کمیږي. البته کولای شي له مناسب خوراک څخه چې اوسپنه ولري، کار واخلي.

دغه ماشومان داکسیجن د مصرف او د قدرتي او استقامتي فعالیتونو د سرته رسولو په برخه کې ستونزه لري او ژر ستومانه کیږي. هغه ماشومان چې کم خوني لري، باید له هرډول ستومانه کیدونکي فعالیت نه ځان وساتي، ملایم اونرم تمرینونه وکړي. داکترباید ورته د تمرین کچه او شدت وټاکي.

خو عموما باید د اوبو لاندې له اببازی، په زړه باندې زیات فشار، حرکې او الوتې حرکتونو څخه ځان وساتي. په شونډو، نوکانو او ژبه باندې د هر ډول رنګ بدلون د خطر زنګ دی. دوی ته د ارام ارام او کم حرکت لکه په لاره تلل او په کم وزن سره تمرین وړاندیز کیږي.

(همو فیلی)

د بدن د وینې په انعقادکې ناتوا نې هموفیلې نومیږي. د ډول او شدت له مخې توپیر لري او خفیف ډول یې تر تنکې ځوانۍ او لویوالې پورې نه ښکاریږي. د هغوی په بل ډول کې له کوچنې زیان وروسته د ډیرې وینې تلل دي. کله چې خون ریزي د عضلاتو په دننه او داخلې بندونو کې وي. د وینې د تللو ځینې نښې د لیدلو وړ نه دي او د داکترانو څیړنې ته اړتیا لري. په بندونو او عضلاتو کې سخت درد یا پړسوب د عضلاتو سختوب، د خیټې درد د داخلې خون ریزۍ نښې دي.
د دې ډول ماشومانو لپاره پلی تګ، په لاره چټک تګ او لامبو مناسبه ده. د ټینس لوبه او دغه راز لینده او غشې ددې ماشومانو لپاره مناسب دي.

(آسم)

په تنفسي سیستم کې ډیر خپریدونکی اختلال أسم دی. سابندې، ټوخی، پرنجی او د تنګ والی احساس یا د سینې تنګوالی په ماشومانو کې د أسم نښې دي. أسمي بریدونه امکان لري په ډیره سړه هوا، ډیر رطوبت ، ککړه هوا، سختو بدني تمرینونو ستومانتیا او پریشانی کې رامنځته شي. د أسم د برید احتمالې لامل د تمرین، د سینې دننه هوایې تګ لارو ته د سړې هوا ورتګ دی چې د تمرین په شدت او ډول، د بدن نه تودولو او ترتمرین دمخه د درملو مصرف پورې ارتباط لري. البته مناسب تمرین چې د یوکس جسمي تیاری لوړوي د بدني قدرت د زیاتوالي او د أسمي بریدونو په نسبت د زغم دکچې زیاتوالی دی.
په تنفسي سختو ناروغیو اخته ماشومان نشي کولای چې په ډله ییزو پر تحرکو او قدرتي لوبوکې چې تنفسي اختلال سختوي، ګډون وکړي او باید نورو فعالیتونوته ورته لارښوونه وشي. البته هغوی د قدرت زیاتوالي په تیره بیا د خیټې د عضلو او د سینې د قفس پیاوړتیا ته اړتیا لري. لومړی باید ماشومان وهڅول شي چې تل له صحي وسایلو څخه کار واخلي او دغه ماشومان باید د نورو زده کوونکو لپاره کاملا عادي وګڼل شي.
هغه ماشومان چې په ټولګي کې له تنفسي ستونزې سره مخ دي، باید په سم او مستقیم حالت کې ونیول شي او یوڅه اندازه مایعات وڅښي. د دغو زده کوونکو لپاره په سړو اوبو کې لامبو ښه نه ده. د أسمي ماشومانو لپاره تنفسي تمرینونه او ژور تنفس ګټه لري. هغوی باید په ملایمو فعالیتونو او مناسب استراحت کې ګډون وکړي.
د داکتر له خوا د هغوی لپاره له تجویز شوو درملو څخه کار اخیستل له تمرین څخه ۲۰ دقیقې دمخه مناسب دي.

صرع (میرګي)

میرګي په عصبي دستګاه کې یو اختلال دی.
دغه احتمال چې د کوچنیوالي په دوره کې د داکتر په څارنه سره میرګي ورو ورو له منځه ځي، ډیر زیات دی . په عمومي ډول دغه ماشومان باید له سخت بدني چلند او هیجان څخه ځان وساتئ. د خفیفو میرګیو بریدونه د لنډې مودې لپاره د شا د عضلو د انقباض او مخکې لورې ته د ټیټیدلو یا د لاس او پښو د عضلاتو د غیر ارادي انقباضاتو سره یوځای وي.
د میرګیو سخت بریدونه د بدن له سختیدلو، بیهوشی او په ځمکه باندې په لویدلو تمامیږي. دغه ډول ماشومان د داکتر په نظر

سره کولای شي په ځینو حرکتي فعالیتونوکې ګډون وکړي.
په حرکتي فعالیتونو کې باید په سر باندې ګوزار ورنه کړل شي. له پورته څخه د ایف، په اوبو کې لمبل، فوتبال. بایسکل چلول په لوړه ارتفاع باندې پورته کېدل او هغه تمرینونه چې نفس تنګي رامنځته کړي، دوی ته ګټه نه لري.
د میرګیو ماشومان باید په لوبو کې د درنو او ستومانه کوونکو ورزشونو له کولو، په ډېره توده او یا سړه هوا کې له فعالیت، تر اندازې زیاتو تماسي لوبو (پهلواني) کې له تمرین، ژور تنفس او زیات تنفس څخه ځان وساتي.
هغه کسان چې د میرګیو په ناروغی اخته دي، باید په غرونو کې له ګرځېدلو ډډه وکړي. هغه زده کوونکي چې یوازې د کال په اوږدو کې د میرګیو له دوو بریدونو سره مخ شوي دي، کولای شي په عادي فعالیتونوکې ګډون وکړي.
البته ښه ده چې دغه ډول کسان لومړی ارامه او غیر تماسي فعالیتونه پیل کړي او ورو ورو د خپل فعالیت کچه پراخه کړي.
دغه ډول زده کوونکي جمناستیک او له رسی پورته تللو او نورو تمرینونو ته ډېره اړتیا لري. د میرګیو ماشومانو د ورزشي فعالیتونو لپاره لاندې فعالیتونوته اړتیا لري.

- له ډاکتر سره مشوره او له اطلاعاتوکار اخیستل او په فعالیت کې د زده کوونکي احساس،
- له تمرین څخه دمخه او وروسته په تدریجي ډول د بدن تودول او سړول،
- له هغو فعالیتونوکار اخیستل چې لږ اکسیجن ته اړتیا لري سپک او د لنډې مودې،
- د فعالیت وخت ۳۰ او۴۰ دقیقو ترمنځ.

د اوریدلو او بینایي اختلال

هغه ماشومان چې د اوریدلو اختلال لري کولای شي د عادی ماشومانو په څېر په ورزشي فعالیتونو کې ګډون وکړي. یوشمیر ماشومان د لاس او غړ یا د شونډو د خوځولو له لارې پیغامونه ډیر ښه ترلاسه کوي. دغه ماشومان یوازې د کلامي ارتباط ستونزه لري او د پیغام د لیږلو لپاره باید هغوی ته نږدې شو او پیغام تکرار کړو. امکان لري دغه جسمي ستونزه له ګوښه ګیری سره ملګري وي، نو له دې امله باید د دغو زده کوونکو په رواني محدودیت باندې غلبه وکړو.
د لیدلو د خفیفو اختلالاتو درلودونکي ماشومان کولای شي په ځینو فعالیتونو کې له عینکو څخه (لکه پینګ پانګ) څخه کار واخلي او یوازې د ځینو اړینو محافظتي نکتو رعایت ورته اړین دی.

۴- سلوکي او اجتماعي ناتواني

هغه ماشومان چې د رفتار له نظره د ټولګي د عادي ماشومانو سره ورته عمل نه کوي، سلوکي ستونزې لري. هغوی هیڅ ډول بدني او فزیولوژیکي ناتواني نه لري، بلکې د عاطفي، اجتماعي او تربیتي له پلوه یې توان کم دی.
هیجاني پریشاني، اجتماعي ناانډولي، سلوکي، اختلالاتي او هیجاني معلولیت د زده کوونکو سلوکي ستونزې دي او شدید اختلالات رواني مشورو او تداوی ته اړتیا لري.
له بلې خوا د سلوکي ناتوانۍ زده کوونکو سره ورزش د درک د لیرې کیدو په برخه کې ښه وسیله ده.

شوخ او ناقراره ماشومان

دغه ماشومان بې جهته حرکت لري، ناڅاپه پورته کیږي او یوې خوا ته روان وي او له اندازې څخه ډیرې چیغې وهي. سمدلاسه او بې فکره کارونه سرته رسوي. خراب کارونه کوي او تل له دروازو او دیوالونو څخه د حرکت په حال کې وي او کوښښ کوي د ځان لپاره یوه بوختیا پیدا کړي او نشي کولای یو ساعت هم بې کاره کینې. منفي باب وي، عاطفي ثبات نه لري او تل خپل

ځان تر فشار لاندې احساسوي.
دغه حالت له انجونو څخه په هلکانوکې ډېروي. ددغو هلکانو هوښ طبيعي دی.
ددغو هلکانو رفتار غير عادي او نامنظم دی اوامکان لري چې د بدني روزنې په ساعت کې هم دغه ځانګړنه ډېره وښيي، په تيره بيا که چيرې له ورزش سره علاقه ونه لري، هغوی خپل فعاليتونه تل بدلوي. ښوونکي بايد له دغو ماشومانوسره عصباني نشي چې خپل کنټرول له لاسه ورکړي.
دغه رفتار ته نه پاملرنه، په تيربيا که چيرې دټولګي لپاره مزاحمت نه وي، امکان لري لازمه وي.

کم تحرکي او ګوښه ګيري

ټول ماشومان کم تحرکه اوګوښه ګير نه دي. له هغو څخه ډېر ددرسي بوختيا، کورنۍ بوختيا او روزنې په دليل له حرکتي او ورزشي فعاليتونوسره علاقه نه لري. د ښوونځي د زده کړې ډېر امکانات د هغوی اړتياوو او علايقو ته ځواب ورکولای نه شي او ښوونکي نشي کولای د هغو د فعاليت د مشارکت سبب شي. ګوښه ګيري او انزوا طلبي اجتماعي عاطفي دلايل لري او کيدای شي د کورنۍ ستونزې په لوبه کې په نفس عدم اعتماد، بې زړه توب د زده کوونکي دګوښه ګيري سبب شي.
دګوښه ګيری د عادت پرېښودل سخت کار دی او يوازې نشو کولای د فعاليت او لوبې په واسطه هغه تداوي کړو، خو د ښوونکي او مور پلار مشارکت ډېر مهم دی.
د بدني روزنې ښوونکي کولای شي په حرکتي فعاليتونوکې د تدريجي مشارکت له لارې لکه: په دوو کسيزو لوبو کې ګډون يا د دوست نږدې کيدل اويا په کوچني ګروپ کې دلوبې له لارې دغه محدوديت ليرې کړي.

له بدني فعاليت څخه ويره

له بدني فعاليت يا ورزش څخه ويره دکوچنوالي په تجربو، د مور پلار په ملاتړ، د لوبو په سرته رسولوکې له هميشنی ماتې او بدن ته له زيان رسيدو سره پيوستون لري. د دغه هر يو مورد لپاره بيلابيلې لارې موجودې دي لکه:
له بدني زيان څخه د ويرې دکموالي لپاره کولای شو چې هغه نفر ته د سپکو اوکم خطره او غير تماسي فعاليتونو په برخه کې لارښوونه وکړو يا دا چې د هغه حرکتي تجربې په حرکتي، حسي پروګرامونو کې په ګډون او په بنسټيزو حرکتي نمونو کې زياتې کړو.
هڅول، د بري تجربه له فعاليت څخه خوند اخيستل او د مور پلار په حرکتونو کې نوی نظر په مشارکت کې اغيز لري.

لانجه کول

لانجه (په قهر کيدل) هغه سلوک دی چې ماشوم ځان يا نورو ته زيان رسوي او کولای شي يو جسم (د شيانو وهل ماتول اواچول) ماتوي يا بده خبره (بده ژبه او مسخره توب) کوي. زده کوونکي په لانجه سره خپل قهر له ناکامی، ماتې، تحقير او محدوديت سره څرګندوي. د ماشومانو لانجه زياتره وسيله يي ده، دښمنانه نه ده. هلکان معمولا تر انجونو ډېر لانجمن دي او د هغوی لانجه جسمي ده. په داسې حال کې چې د انجونو لانجه د ژبې ده. د هغوی لانجه او تاوتريخوالی او د هغوی پياوړتيا د پيښو په رامنځته کيدو کې اغيز لري.

په بدني روزنه او ورزش کې سنجش او اندازه کول

د سنجش مفاهیم او کلیات، اندازه کول او ارزونه

د تندرستی، روغتیا او بدني روزنې په گروپ کې د اندازه کولو او د کانزاس د ایم د ایالتي پوهنتون د ورزشي علومو ماهر (داکتر لی ای براون[1]) تل خپل ټولگی په دې عبارت (ژوند په ټسټ او اندازه کول ولاړ دی) پیل کاوه.
داکتر اشاره کوي چې له ټسټ او اندازه کولو پرته به ونشو کړای چې سهار خپل ځای نه پورته شو. له اطلاع پورته چې ساعت څو بجې دی؟ زموږ د تخت واټن زموږ په سر باندې تر چت پورې څومره دی؟ د چراغ سویچ چیرې دی؟ د وتلو دروازه چیرې ده؟ د هرې پوښتنې د ځواب لپاره یو ټسټ او اندازه کولو ته اړتیا لرو. امکان لري دغه مثال د خندا درته معلوم شي خو کولای شي زموږ د شا اوخوا دنیا او د هغې د بیلابیلو برخو په باره کې چې څرنگه کولای شو دغه خوا په ښه توگه سنجش کړو احساس کړي.
بدني روزنه او ورزش د ژوندانه د یوې برخې په توگه له شیبو، اعمالو، حرکتونو او فعالیتونو څخه ډکه ده چې په هغې کې تل او په مختلف ډول ټسټ او اندازه کول منځته راځي. د دغو موضوعاتو ارزښت چې د علم په برخه کې أمار یا احصایه مطرح کوي هغه وخت دوه برابره کیږي چې په تعلیمي او روزنیزو بهیرونو کې له مونږ سره مرسته کوي.
فرض کړئ یو ښوونځي ته د بدني روزنې د ښوونکي په توگه د تدریس لپاره معرفي شوي یاست. لومړنی کارچې ټولگي ته له تللو دمخه کوئ څه شی دی؟ حاضري. زده کوونکي د قد په ترتیب سره برابر کړئ. د هغو حرکتي توانایي وڅیړئ او وروسته د هغو ی د زده کړې اندازه وسنجوئ.
په لږ تامل سره په پیدا کړئ چې د هرې موضوع د اندازه کولو لپاره له کار اخیستلو پرته عملا د ټولگي اداره تاسو ته سخته ده. له دې امله د احصایې په برخه کې نظري او عملي پوهه په عمومي ډول او سنجش او انداره کول د احصایې د علم د یوې مهې برخې په توگه په ځانگړی ډول یو اړین کار دی.
د تعریفونو د ښه تفهیم په خاطر لاندې بیلگې ته پام وکړئ.
ښوونکي نیت لري د بدني روزنې په لوست کې د نوي لوست د تدریس د میتود د اغیز جسمي توانایي (په دې فرض سره چې د زده کوونکو ارزونه شوي نه ده، مثلا د زړه او عروقو استقامت) زده کوونکي ته د تعلیمي کال په لسمه اونۍ کې څیړي.
۱- له هغوڅخه وغواړئ چې ٤٥٠ متره منډه واخلي او یا په لاره لاړ شي او د هر زده کوونکي ریکارد (٤٥٠متره واټن) ثبتوي.
۲- د هغه نورم په اساس چې موجود دی، هر زده کوونکي ته نمره ورکوي.
۳- د زده کوونکو نمرې له تیرو نمرو سره پرتله کوي.
٤- تصمیم نیسي چې له نوي میتود څخه په کار اخیستلو سره دوام ورکړي او یا له پخواني میتود څخه کارواخلي.
ښوونکی د دې لپاره چې دهر زده کوونکي د زړه او عروقو د تیاري میزان ته په پاملرنې سره د بدني روزنې په لوست کې د نوي تدریس د میتود د اغیز اندازه وڅیړي په سنجش او اندازه کولو باندې اقدام کوي. له هغه ځایه چې د هغو د نظر وړ قابلیت د زړه او عروقو استقامت دی، له دې امله د دغه قابلیت د سنجش او اندازه کولو لپاره یو مناسب ټسټ د٤٥٠ متر ه ټسټ په نوم یادیږي.

د ارزونې متداول تعریفونه

۱- د ارزونې اصطلاح په ساد ه ډول د هر شي لپاره د ارزش ټاکلو ته ویل کیږي.
۲- ارزونه د اطلاعاتو د راټولولو، د تحلیل او تفسیر لپاره یو منظم بهیر دی په دې منظور باید وټاکل شي چې ایا د نظر وړ موخې سرته رسیدلې او که د سرته رسیدلو په حال کې دي.
۳- ارزونه اندازه کولو ته د معنا ورکولو د بهیر څیړنه ده.
د ښوونکي جوړ شوي او میزان شوي ټسټونه د عملي کار د څیړنې او شفاهي رپوټونو رسمي او غیر رسمي مشاهده ده.

۱- Lee E. Brown

د بدني روزنې دتدريس میتودونه

د تدریس مفهوم:

تدريس له علم او هنر څخه يو تركيب دی. د تدريس پوهه د روان پوهنې د مطالعې، د تدریس له میتودونو څخه د خبرتیا، د تدریس له ستراتیژیو او فنونو سره د اشنایی او د ښوونې او روزنې د نورو معلوماتو له لارې ترلاسه کیدای شي.

د تدریس هنر یو عاطفي، اجتماعي او اخلاقي مهارت دی چې د ښوونکي له فردي اوشخصي ځانګړتیاوو سره ډېر ارتباط لري.

هر لوست د لوست د طرحې په ډول یا درسي واحد په توګه تنظیمیږي. عمومي او جزیې موخې د لوست د تنظیم لپاره مشخص کیږي.

زده کړه دزده کوونکو لپاره د یولوست د طرحی سرته رسول، فرصتونه یا له مخکې څخه د زده کړي فعالیتونه طرح ریزي شوي دي.

له دې امله په زده کړه کې تخنیک، میتودونه یا بهیرونه شامل دي چې د پروګرام او لوست د سرته رسولو لپاره باید د ارزونې میتود په پام کې ونیول شي.

د تدريس پړاوونه

د تدریس بیلا بیل پړاوونه او د ټولګي مدیرت په ٤پړاوونو کې ډلبندي کولای شو.

۱- مقدماتي فعالیتونه

د بدني روزنې ټولګی د نورو ټولګیو په څیر ښه پیل لري. د ټولګی په پیل کې مقدماتی یا د تیاری په فعالیتونو کې د زده کوونکو د استقرار د ځای ټاکل شامل دي. په تیر فعالیت باندې مرور او د اوسني فعالیت لپاره څرګندونې د دې پړاو د فعالیتونو یوه برخه جوړوي.

۲- د لوست اصلي موضوع او متن

د بدني روزنې ټولګی د نورو ټولګیو په څیر ښه پیل لري. د ټولګی په پیل کې مقدماتی یا د تیاری په فعالیتونو کې د زده کوونکو د استقرار د ځای ټاکل شامل دي. په تیر فعالیت باندې مرور او د اوسني فعالیت لپاره څرګندونې د دې پړاو د فعالیتونو یوه برخه جوړوي.

۳- د ټولګي تنظیم

د ټولګي په مدیریت پورې اړوند فعالیتونه باید له هماغه لومړي پړاو یا له هغه مخکې څخه پیل شي. د زده کوونکو ډلبندي، د ورزشي لباس، د ټیم له ناروغ غړي زده کوونکي سره د چلند ډول، د وسایلو راټولول له سرګروپ سره اړیکه او د ټولګي اداري ته له اړوند فعالیتونو څخه د ټولګي کنټرول.

۴- د ټولګي پای

د ټولګي پای باید د بدني روزنې د لوست د وخت له پای سره په یو وخت نه وي، بلکې ښوونکي باید ۵- ۷ دقیقې وختي د لوست فعالیتونه پای ته ورسوي. د لوست په پای کې د ورزشي سامان راټولول، نتیجه اخیستل یا د ټولګي د فعالیت جمع بندي، بحث او د نظر تبادله، فردي حفظ الصحې ته ځان رسول او د وروستي لوست لپاره تیاری اړین دی.

د بدني روزنې د زده کړې میتودونه

د بدني روزنې ښوونکی د روزنې ډېر زیات ارتباط له زده کوونکو سره لري. په عمومي ډول د بدني روزنې په لوستونوکې۵ډوله میتودونه موجود دي.

له زده کوونکو سره ارتباط، د رفتار شکل ورکول، روحي پیاوړتیا، د پوهې ځلول، د نظر تبادله او...

۱. **خبرې اترې**:

د لوست د پیل، پای یا د لوبې او فعالیت په وخت کې خبرې او ارتباط ټینګول د زده کړې د اسانتیا سبب کیږي.

د ښوونکي او زده کوونکو د خبرو اترو داغیز موخې دارتباط د برخو په خبرتیا او څیړنې (د پیغام لیږل، د ارتباط کانال، د پیغام

اخیستل) پورې ارتباط لري.
د خبرو په وخت کې د بدن حالت، د استقرار ډول او د اندامونو حرکت ډېر اغیز لري. ښوونکی باید د زده کوونکو له ډلې څخه بهر وي چې ټول هغه ووېني او هغه هم په ښه ډول وکړای شي ټول ولیدلی شی. چټکې خبرې کول، اضافي خبرې او مبهمې خبرې خبرو اترو ته زیان رسوي.
که څه هم شپېلاق یوه ارزښناکه ارتباطي او مدیرتي وسیله ده، د بدني روزنې د ټولګي زیات شور ته پاملرنه، لوړغږ، د خبرو رواني او لنډوالی ډېر مهم دي.

۲. د رفتار شکل ورکول

له روښانو او سمو پیغامونو سربیره د رفتار نمونه په خپرونه کې د تعامل لپاره یوه قوي او اغیز ورکوونکې منبع ده، له دې امله ښوونکي باید په خپله بشپړه بیلګه وي او څرنګه چې وغواړي خپله زده کوونکي کنټرول. او په تعامل کې له زده کوونکو سره کنټرولي چلند ولري. په بله وینا زده کوونکي د ښوونکي رفتار ویني او د هغه تقلید کوي. د بدني روزنې ښوونکي باید د جسمي تیاري د میزان، د ورزشي مهارتونو د زده کړې له نظره د زده کوونکو لپاره ښه نمونه وي. له دې پرته به د زده کوونکو لپاره د ښوونکي پیغامونه جوړوونکي نه وي.

۳. **پیاوړتیا(حمایت)** ښه ښوونکی زده کوونکي سمو حرکتونو او مهارتونو ته رهنمایي کوي او د ښو سرته رسوونکو کارونو له امله هغوی ته شاباسی وایي، پیاوړتیا ان د ماتي په وخت کې هم اړینه ده.

٤. د بدني روزنې په ساعتونو کې د تدریس پړاوونه

د بدني روزنې ښوونکی ټولګي ته تر داخلیدو دمخه د زده کړې په ساعت کې لازمو فعالیتونو ته سازمان ورکوي. د بدني روزنې د موخو پر بنسټ د زده کوونکو اړتیا د لوست وخت، موجود وسایل او امکانات، جوي شرایط د زده کوونکو لپاره چمتو کوي.
د تدریس ۳پړاوونه د بدني روزنې د زده کړې د ساعتونو د سازمان ورکولو او تنظیم له طرحو څخه دي. دغه ۳ پړاوونه په لاندې ډول دي.

۱- د تیاری پړاو.
۲- د زده کړې د موخې پلې کول او اساسي پړاو
۳- لومړني حالت ته د راګرزیدو پړاو

څرګنده ده چې دغه پړاوونه یو په بل پورې تړاو لري. که چیرې د بدني روزنې وخت ٤٥دقیقې وي، د وخت ویش یې په لاندې ډول دی.

۱- د تیاري پړاو

دغه پړاو ۲ برخې لري. مقدماتي تیاری او جسمي تیاری

مقدماتي تیاری:

د لباس د بدلولو وخت، حاضري، سم ودرېدل ٥دقیقې
د لباس د تبدیلولو وخت، احوال پوښتنه، حاضري، سم ودرېدل چې ټول ٥ دقیقې کیږي.

• د جسمي تیاری وخت هم ۲ برخې لري:

۱- عمومي تیاری یا د بدن تودول په دې کې په لاره تلل، منډې اوټوپونه شامل دي.
۲- اختصاصي تیاری:

په دې برخه کې نرمشونه چې لوست له تعلیمي موخوسره ارتباط لري، کار اخیستل کیږي.
د بیلګې په توګه که چیرې په والیبال کې د شوټ د لوست تعلیمي موخه وي، د اندامونو او مفصلونو د پیاوړتیا لپاره له نرمش نه کار اخیستل کیږي.

د دغو ۲ برخو لپاره په وخت ۸ دقیقې وي.

۳- د موخې د پلې کولو پړاو یا (دلوست اساسي برخه)

په دې پړاو کې د بدني روزنې دلوست اصلي موخه سرته رسیږي. له څرګندولو او لازم تمرین وروسته ښوونکی له بیلابیلو لوبوڅخه ګټه اخلي.

په دې پړاو کې د زده کوونکو د ورزشي مهارتونو د پیاوړتیا په برخه کې زده کوونکي له بیلابیلو پړاوونو څخه ګټه اخلي.

لوبې د حرکتونو او مهارتونو له پیاوړتیا سربیره داسې ځانګړنې لري چې د هغو له لارې د عاطفي او اجتماعي بعدونو د پیاوړتیا لپاره هم کار اخیستلای شو، د بیلګې په توګه لکه صداقت، رښتیا ویل د مسوولیت منل او د مرستې مسوولیت. کولای شو د بیلابیلو لوبو په قالب کې زده کړه ورکړو.

د دې برخې لپاره وخت ۲۲ دقیقې دی.

۳- د لوست پای

پدې پړاو کې د زړه ضربان، د وینې دګرزیدو د دستګاه سرعت او د زده کوونکو تنفس خپل اوج ته رسیږي. له عاطفي پلوه هم احتمال لري یوشمیر بدلونونه د وړلو او بایللو په برخه کې یا د جسمي چلند په برخه کې رامنځته شي. د سرته رسیدلو فعالیتونو له نتیجو څخه تعریق او په مخ باندې د شاوخوا د وړوکیناستل دي، په دې ډول باید د دې پړاو هر یو اقدام باید سرته ورسیږي چې زده کوونکي په وروستي لوست کې د حضور لپاره تیار شي.

په د ې پړاو کې په لاره تلل، ارام تنفس کول، د زړه د جریان د وینې دګرزیدو د دستګاه او تنفس لپاره دکششي حرکتونو سرته رسول او د سرته رسیدلو زده کړو تکرار دی. وخت یې ۱۰دقیقې دی.

د بدن تودول

په ورزش کې د بدن تودولو عمل د بدن د عمومي تودوخې د زیاتوالي او د فعالو عضلاتو د تودوخې د درجې لپاره دی.

د تودولو عمل کېدای شي څو دقیقې وي. د زړه، عروقي او تنفسي دستګاه د تیاریدو لپاره ارامه منډې، د بدن په سترو عضلاتو باندې یوشمیر کششي حرکتونه دي. دبدن د سړولو عمل هم د زړه خوا ته له فعاله عضلاتوڅخه د وینې د جریان چټک راګرزیدو سره مرسته ده. په دې باور لازمه ده چې د تمرین پیل په تودولو او پای یې د بدن له سړولو سره ملګری وي.

د دې برخې پوهان د دوو لاملونو له امله د تودولو او سړولو عمل ته توصیه کوي:

۱- په ارامو او تدریجي منډو سره لږترلږه۵- ۷دقیقو لپاره عضله د سختو او شدیدو فعالیتونو لپاره تیاریږي.

۲- د بدن د اسکلیتي عضلو په مخ دکششي حرکتونو د سرته رسولو لپاره د عضلوسختې له منځه ځي او د زیانونو احتمال لږیږي.

مربیان د تودولو او سړولو په برخه کې بیلابیل نظرونه وړاندې کوي. یوشمیر د بدن د تودولو عمل په کششي حرکتونو سره پیل کوي او وروسته په ارامه منډو پیل کوي او یوشمیر لومړی منډې کوي او بیا کششي حرکتونه کوي.

یادونه کیږي چې د بدن د تودولو عمل باید په تمرین کې د انعطاف منلو د تمرین د سرته رسولو ځای ونیسي ځکه انعطاف منل دجسمي تیاری یومهم عنصر دی. هغه لوبغاړي چې د تودولو له عمل پرته سخت تمرینونه سرته رسوي له څو ساعتونه لوبې وروسته د هغو الیکتروکاردیوګرافي (د زړه ګراف) غیر طبیعي ښودل کیږي. ځکه چې زړه د وینې د جریان د هدایت لپاره د عضلو په لورې مهیا شوی نه دی له دې امله د زړه د ضربان په شمیرو کې ځانګړې بې نظمي رامنځته کیږي.

د بدن سړول

د دې ځانګې پوهان د بدن د سړولو وخت د تودولو له وخت سره برابر بولي اوڅرګندوي چې د سړولو عمل د بدن د فعالیتونو دکمولو او د زړه د ضربان د شمیر دکمولو په معنا دی.

د پاملرنې وړ دادی چې که چیرې د بدن تودولو په وخت کې دکششي حرکتونو په کولو باندې تینګار لرئ ښه داده چې هماغه

کششي حرکتونه هم په عمل کې د سړولو په وخت کې سرته ورسوئ، لکه څرنګه چې د سړولو له عمل څخه مخکې د بدن د نرمولو په سرته رسولو باندې عادت لرئ. په دې صورت کې کششي حرکتونه د بدن د نرمش له حرکتونو څخه وروسته وي. ځکه چې د فزيولوژيکي نظره کششي حرکتونه اسکليتي عضلو ته ډير لږ فشار ورکوي.

ولې د بدن د سړولو عمل د تمرين له سرته رسولو وروسته ضروري دی؟

د هرې ورزشي تمريني دورې سم او اصولي عمل ډير مهم دی. د يوې تمريني دورې په طرحی او پروګرام کې بايد د هغه لومړی برخه دبدن د تودولو او دويمه برخه اصلي تمرين او وروستی برخه د بدن سړولو ته اختصاص ورکړل شي. د دې بحث په لومړی برخه کې د بدن تودولو په باره کې په لنډ ډول څرګندونې وشوې. د تمرين دويمه او اصلي برخه د ورزش په هره څانګه کې د حرکتي اړتياوو په پام کې نيولو سره سرته رسيږي، خو په وروستی برخه کې يعنې د بدن د سړولو په عمل کې ۲ عملونه ډير ضروري دي. بايد ورته پاملرنه وشي.

۱. په ورزشي تمرين کې د فعالو او رابښکيل عضلاتو لپاره د ايستا (ساکن) له ډول څخه د کششي حرکتونو سرته رسول.

۲. د منډو په څير د أرامو او سپکو فعاليتونو سرته رسول د زړه، عروقي او تنفس دستګاه لپاره په لاره تلل.

څيړونکي په دې باور دي چې په ورزش کې د اصلي تمرين له سرته رسولو وروسته د عضلاتو لپاره ايستاکشش، د ورزشي تمرين له پيل څخه د مخه له کششي تمرينونو څخه ډير مهم دی. ځکه چې فعال عضلات د تمرين په وخت کې په پرله پسې انقباضونو سره لنډ او سختيږي او د ځوکششي حرکتونو په کولو سره دوه ځلې خپل لومړني او طبعي حالت ته ګرځي، عملي تجربو څرګنده کړې ده چې کششي حرکتونه په عمل کې د بدن د تو دولو او سړولو په عمل کولای شي ګټور او کار جوړونکې تمام شي.

ارامې او لرې منډې

په وروستيو کلنو کې منډو د خلکو پاملرنه ځانته واړوله. څيړنې څرګندوي چې له څو ميليونو څخه زيات خلک په منظم ډول په نړۍ کې د فراغت په وخت کې په آرامه منډو بوخت دي او په ځينو مواردو کې له څو سوو زرو څخه زيات خلک د کال په اوږدو کې د يوې لرې منډې په لوبه يا ماراتن (۱۹۶- او ۴۲ کيلو متره) کې د نړۍ په کچه ګډون کوي.

دغه ارقام څرګندوي چې منډې له ورزش څخه لوړې دي. کله چې يو فرد له حرکتي نظره فعال وي بالطبع د هغه د بدن ظرفيت په کسالت او ناروغی نه اخته کيږي. په نتيجه کې په هغه کې سلامتي تندرستي او تازه ګي رامنځته کيږي. د دغه باور له مخې زاړه او ځوانان له منډو سره مينه لري. د بيلګې لپاره کله چې يو تمرين کوونکی د منډې په سيالی کې د فعال ګډون په خاطر له څو کيلو مترو څخه زياته منډې وهي، د ليرې منډې د وهلو په سياليو کې شميرل کيږي. دغه راز هغه تمرين کوونکي چې د منډې په لوبه کې د سلامتی او تندرستی د زياتوالي او د خپل بدني حالت لپاره په اوونی کې لازمه منډه کوي، هغه هم د ليرې منډې په منډه وهونکو کې شميرل کيږي.

ورزشي ماساژ

د تاريخي مدارکو له مخې د ماساژ په هکله ويلای شو چې ماساژ د انسان د بدن د تداوی او معالجې ډير پخوانی ډول و. يو شمير علماوو ويلي دي چې ماساژ عربي منشاء لري او يو شمير عقيده لري چې دغه لغت يوناني ريښه لري د Massine په معنا دی. په فرانسوي کې Maser يعنی مالش کول دي. د چين په ډير پخواني کتاب کې چې Neiching نوميږي او د چين امپراطور هغه ليکلی دی، څو څو ځلې په هغه کې د تداوی او معالجې لپاره ماساژ ته اشاره شوې ده.

هنديانو هم د ۱۸۰۰ م کلونو تر منځ د تداوي لپاره له ماساژ څخه ګټه اخيستې ده.

ډير اسناد موجود دي چې يوناني او رومي طبيبانو له ماساژ څخه استفاده کړې ده.

سقراط، افلاطون او هريدوت درې واړو ماساژ ستايلی دی. څرنګه چې يونانيانو او روميانو د انسان د بدن د اناتومی او فيزيولوژۍ په هکله ډير معلومات درلوده او نننی ټول اناتومي اصلاحات چې استعاليږي، يوناني او رومي ريښه لري.

يوناني طبيت سقراط چې د طب د پلار لقب لري تر ميلاد د مخه د ۵ پيړۍ په لومړيو کې يې وليکل چې مالش کول کولای

شي خطا شوی مفصل په ځای کړي اویا سخت مفصل نرم او عادي کړي. خو زیات مالش ځینو اندامونو ته ازار ورکوي. په داسې حال کې چې متعادل مالش د بدن د ودې سبب کیږي.
پخوانیو اکثرو پوهانو د درد د له منځه وړلو او تسکین لپاره د ماساژ لاربښونه کوله او هغوی ویل سخته سردردي د ماساژ پواسطه ښه کیږي او هره ورځ به یې له ماساژ څخه استفاده کوله.

د ماساژ ګټې: د ماساژ شفا ورکوونکی فن او تخنیک د ودې او د بدن د ټولو سیستمونو لپاره ګټه لري او کولای شو چې د هغه ګټې بیان کړو.

د اعصابو سیستم

له ماساژ څخه په کار اخیستلو سره دغه سیستم تر ښه اغیز لاندې راځي. څرنګه چې ماساژ تسکین او آرام ورکوي، له دې امله د اعصابو سیتسم آرامه کوي او ځینې اختلالات لکه سردردي او نورې ناروغی لکه جسمي او روحي فشارونه تر اغیز لاندې راوړلي او هغه ښه کوي.

حرکي سیستم (ما هیچې)

دماساژ دغه سیستم ډیرې ګټې لري. دماساژ په وخت کې ماهیچې، د انقباضونو ترمینځ توازن په مناسب ډول رامنځته کوي.

د وینې د دوران سیستم

ماساژ دغه سیتسم ته ډیره ګټه رسوي. البته ماساژ د وینې په دوران باندې د بدن په ټولو سیستمونو کې فشار واردوي. وریدونو او شیریانونه په نور مال ډول اماده کیږي. ضعف له منځه وړي. روغتیا رامنځته کوي او د زړه ناراحتي کموي. د وینې فشار عادي کیږي او په همدې ډول زړه پیاوړی کیږي.

د بدن اسکلیت: په ماساژ سره د بدن اسکلیت قوي کیږي او پدې ډول په بدن کې د وینې دوران او لمفاوي غدې ښه کیږي او په نتیجه کې هډوکي وده کوي.

جلد یا د بدن پوستکی: ماساژ د بدن د پوستکي په فعالیت او تغذیه اغیز لري. د غوړو او خولې غدې تحریکوي. د پوستکی سوري خلاصیږي. د پوستکي، نرمي او قدرت زیاتیږي او نور خواص یې هم زیاتیږي او پوستکی یې تازه کیږي.

سپورټي ماساژ

د سپورټي ماساژ تر سر لیک لاندې د یو ماساژ یادونه کوو چې یوازې په ورزش او د هغه په فعالیتونو کې ترې کار اخیستل کیږي. له معالجه یې ماساژڅخه په بیلابیلو روغتونونو کې د ډاکترانو په لارښوونه کې ترې کار اخیستل کیږي. معالجه یې ماساژ په بیلابیلو روغتونونو کې د ډاکترانو په لارښوونه سرته رسیږي. اکثره لوبغاړي د معالجه یي ماساژ لاندې تداوي کیږي چې روغتیایې رامنځته شي.
ټول لوبغاړي لکه څرنګه چې ښکاري، تندرسته نه وي. زیات کار او فعالیت ورته ستومانه کوونکی وي. له دې سر بیره زاړه اشخاص د جسمي شرایطو په پام کې نیولو سره سپورت کوي چې دا کار په خپله زیان لري، ناروغ اشخاص خوښیږي چې درد یې د ماساژ پواسطه ښه شي، پداسې حال کې چې ورزشکار له ماساژ څخه بله هیله لري. تر هر څه لومړی هغه د توانایی د لوړوالي او زیاتوالي لپاره سپورت کوي او د خپلې تیاری لپاره له ماساژ څخه کار اخلي.
د سپورټي ماساژ او معالجه یې ماساژ تر منځ یو کلي توپیر دا دی چې په هغه کې د لاس شدت شته،خو زیات توپیر د جسم په وضعیت او د تمرینونو په وضعیت د ورزش کاریه توانایی، د لوبې د سرته رسولو د وخت په نږدی والي او لیرې والي او د سپورټي ځانګې په ډول کې پیدا کولای شو.
سپورټي ماساژ ورکوونکی لازمه ده چې د ورزشي ځانګې د ډول او په بدن باندې د هغه د اغیز او دا چې سپورت د بدن مهمه عضله تر کار لاندې نیسي، کافي معلومات ولري او د عضلاتو په تسلسلې او زنځیري کړنو پوه شي. دغه پیژندنه هغه وخت د ماسوز لپاره اسانه ده چې هغه د سپورت په بیلابیلو خواوو کې معلومات ولري. د سپورټي ماساژ یوه مهمه دنده دا ده چې د عضلاتو سختي له

منځه وړي او په نتیجه کې توانایي او چالاکي زیاتوي. د ورزشکار د سلامتی او توانایی لپاره له تمرینونو او لوبو سره یو شمیر اقدامونه اړین دي. د بیلګې په ډول قوي او مناسبه تغذیه، د سپورتي ځانګې سم لباس، حفظ الصحه او د بدن پاکوالی.

په ورزش کې د ماساژ بیلابیل موارد

ماساژ داسې میتود دی چې د ورزش مربیان د ورزشکارانو د ښې کړنې لپاره ترې کار اخلي.
د بیلګې په توګه مربي امکان لري د بیلابیلو دلایلو له مخې د خپلو لوبغاړو اوړې تر لوبې د مخه مالش کړي. کوښښ کوي چې عضلات ګرم کړي. د وینې ګرځیدل زیات او د عضلاتو تنش لیري کړي او له لوبې څخه د مخه پریشاني پای ته ورسوي.
ورزشي ماساژ درې ډوله دی.

د لوبې مخصوص

الف: تر لوبې د مخه: دغه ډول ماساژ په سیالی کې د ګډون لپاره د لوبغاړي له جسمي، رواني او هیجاني تیاری سره مرسته کوي.
ب: د لوبې ترمنځ: دغه ډول ماساژ له لوبې څخه وروسته لومړي حالت ته له راګرځیدو سره مرسته کوي. په داسې حا ل کې چې د وروستی لوبې لپاره تیاری وسائل شي.
ج: له لوبې وروسته: دغه ډول ماساژ په بیا راګرځیدو کې له لوبغاړي سره مرسته کوي.

پریشاني

پریشانی ته ذهني پریشاني وایي. پریشاني کولای شي د لوبغاړي پاملرنه واړوي او د خطا سبب شي. که چیرې دغه موضوع د زیات وخت لپاره دوام وکړي د ورزشکار پریشاني زیاتیږي.

د پریشانۍ کموالی

ماساژ د هغو لوبغاړو لپاره چې سخت تمرین کوي او ځان د یوې مهمې لوبې لپاره تیاروي او دغه راز هغو افرادو ته چې د ژوندانه په پیښو کې د فشار احساس کوي،ګټه رسوي. ماساژ پریشاني کموي چې په آرام او نرم ډول وي.

تر لوبې د مخه ورزشي ماساژ

تر لوبې ٤ ساعته دمخه ماساژ کولای شي د وروستی لوبې لپاره له لوبغاړي سره د جسمي رواني تیاري او په نفس باندې د باور په برخه کې مرسته وکړي. دغه ډول ماساژ کیدلای شي هغه وخت وي چې لوبغاړی خپلې پښې د عادي تودولو د پروګرام د یوې برخې په توګه مالش کړي. له جسمي نظره تر لوبې د مخه د ماساژ په موخو کې عضلاتو ته د آکسیجن د انتقال لپاره د وینې د ګردش زیاتوالی او د عضلو تودول شامل دي. تر لوبې د مخه ماساژ په هماغه اندازه چې عضلات او نور انساج د فشار د تحمل لپاره تیاروي، په هماغه اندازه په هغو کې د زیان احتمال هم کموي.

له لوبې څخه دمخه پخپله ماساژ ورکول

لوبغاړي کولای شي د ماساژ یوه برخه په راحت سره سرته ورسوي. په دایروي او ضربه یي شکل د ماساژ ورکولو دغه میتود د موضعي وینې ګرځیدل زیاتوي.
د عضلاتو انعطاف منل ښه کوي، ملایمه او چټکه ضربه اعصاب تحریکوي او د ذهني ودې سبب کیږي. لوبغاړی کولای شي پښې، د پښې مخ، د ورون عضلات، پنډۍ اود پښې شا د ولاړې او د ناستې په حالت کې ماساژ کړي.

له لوبې وروسته ورزشي ماساژ

ورزشي ماساژ چې له لوبې وروسته په ٤ ساعتونو کې سرته رسیږي، جسمي، رواني او هیجاني لومړني حالت ته متمرکز کیږي.
د ماساژ د سرته رسولو په وخت کې امکان لري،نوري ستونزې ښکاره شي او وځیړل شي او د لزوم په وخت کې ډاکتر ته لاړ شي. کوچني زیانونه باید د لومړنیو مرستو پواسطه او د لزوم په وخت کې تداوي شي.

د نظري محتوا لیک لړ

بدني روزنه څه شی ده ؟

د بدني روزنې څو تعریفونه

د ورزش تعریف

د ورزش لغوي تعریف

د بدني روزنې ځانګه

ورزشي ټولنپوهنه

لومړنۍ مرستې

د باسکټبال او ټینس تاریخچه، قوانین او مقررات

نظري محتويات

بدني روزنه څه شی ده؟

بدني روزنه هغه پړاو، بهیر یا روزنیزه زده کړه ده چې موخه یې د جسمي فعالتیونو له لارې د انسان د ودې ښه والی دی.. پورتنی تعریف د ښوونې او روزنې کلي برداشت دی.

بدني روزنه د حرکتي مهارتونو د ترلاسه کولو، د صحت او سلامتیا لپاره د جسمي تیاري د پراخوالي او ساتلو، د جسمي فعالیتونو او تمرین په باره کې د پوهې د ترلاسه کولو او د انسان د کړنو د ښه والي لپاره د وسیلې په توګه له جسمي فعالیتونو څخه د مثبت ذهنیت پراخوالی دی.

بدني روزنه نه یوازې په بدني فعالیتونو کې له ګډون څخه ترلاسه شوو جسمي ګټوته پاملرنه کوي بلکې د پوهې لوړوالي، د زده کړې لپاره د مناسبو موقیعتونو رامنځته کولو او همیشني فعالیت ته هم پاملرنه کوي. مربیان باید د بدني فعالیتونو ګټو ته د عینیت ښنلو لپاره د بشپړو پروګرامونو په تدوین او اګاهانه ټاکلو کې کوښښ وکړي چې له دې لارې زده کوونکو ته ډیره ګټه ورسیږي.

د بدني روزنې څو تعریفونه

- بدني روزنه د یو کس د جسمي توانایی او قدرت د زیاتوالي لپاره یوه لاره ده.
- د اجتماعي معیارونو په بنسټ د یوکس د ودې او روزنې د لاسته راوړلو لپاره تمرین او زده کړې ته بدني روزنه وایي.
- د ټول ژوندانه لپاره د فردي قواوو او استعدادونو د ودې او روزنې لپاره وسیله ده او داسې لاره ده چې په مجموع کې د انسان د هوښ، احساس او تکامل سبب کیږي.
- بدني روزنه له جسمي، فکري، اجتماعي، عاطفي، اخلاقي پلوه د انسان د ځواك او استعداد پر بنسټ د ټولو لوریو له روزنې څخه عبارت ده.

له دې امله ویلای شو چې بدني روزنه د عمومي ښوونې او روزنې یوه برخه ده چې له خپلو ډول ډول فعالیتونو او له خپلو پراخه پروګرامونو سره له نورو څانګو څخه ډیر خپلو موخو ته د رسیدلو په لاره کې له ښوونې او روزنې سره مرسته کوي.

د ورزش تعریف

ورزش په بدني مهارتونو پورې اړوند له رقابتي فعالیتونو څخه عبارت دی چې د ځانګړو نتیجو د لاسته راوړلو لپاره سرته رسیږي. په بل عبارت ویلای شو چې هر ډول حرکت یا منظم بدني فعالیت دی چې د زیات توان او مقام د لاسته راوړلو لپاره سرته رسیږي.

د ورزش لغوي تعریف

د ورزش تعریف په دري او فارسي ژبه کې لکه څنګه د هغه د مصدر له نښې (ش) څخه څرګندیږي مصدري نوم دی چې د عمل کولو معنا لري. د پرله پسې کار سرته رسول، فکري او جسمي کار کول اویا د بدني تمرینونو په ترتیب سره سرته رسول.
د ورزش د لغت له مشتقاتو څخه (هغه څوك چې ورزش کوي) ورزش ځای (د ورزش د سرته رسولو ځای)

د بدني روزنې او ورزش څانګه

بدني روزنې ته په پاملرنې سره ډیر ځلې د تحصیلي او تعلیمي څانګې په توګه ترې بحث شوی دی. د بدنې روزنې څانګه د

انسان د حرکت په مطالعه باندې ټينګار کوي.
د وروستيو دوو لسيزو ترمنځ يې په پراخه توګه پراختيا موندلې ده او په نتيجه کې مربيان تخصصي فعاليتونو ته مينه وال شوي دي چې د دغه تخصصي پراخوالي حاصل د ورزش او بدني روزنې په برخه کې د حرفو او تخصصونو د شمير زياتوالی دی.

ورزش ټولنپيژندنه

يو سپورتي مربي چې په هميشه ډول په سپورتي فعاليتونو او لوبو کې ګډون کوي، د خپلو دندو او مسووليتونو له مخې بايد د هر ډول پيښو په مقابل کې له لومړنيو مرستو څخه برخمن وي. دغه راز لازمه ده چې له لاندې مواردو سره د چلند په څرنګوالي کې هر اړخيز معلومات ولري.

١. زړه او ريوي احيا،

٢. د سر او غاړې صدمه،

٣. ضعف او شوک،

٤. د بدن داخلي زيان،

٥. عادي وينه تلل،

٦. د هډوکي ماتوالی،

٧. د مفاصلو انحراف،

٨. د نرمو الیافو صدمه.

لومړنۍ مرستې سمدستي کارونه دي چې د طبي کادر تر رسيدو د مخه عملي کيږي. د لومړنيو مرستو رول د ناروغ د بد ترکيدو مخه نيسي. لومړنی اقدام چې بايد د لومړنيو مرستو ترکيدو دمخه تر سره شي، د سملاسي مرستو له مرکز سره اړيکه نيول دي.

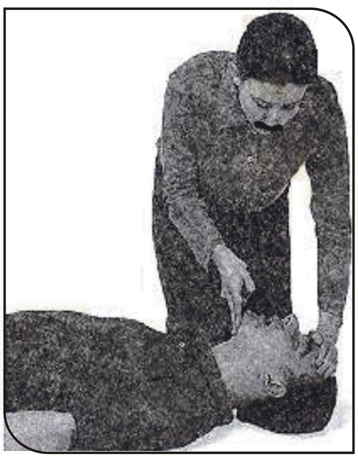
د مرگ او ژوند په شرایطو کې جدي څارنه

زړه او ریوي احیا

په سپورتي فعالیتونو او لوبو کې داسې شرایط رامنځته کیږي چې ورزشکار قلبي ریوي احیا یا مصنوعي تنفس (CPR) ته اړتیا پیدا کوي. مربي باید وکړای شي چې د تنفس د ناتوانۍ نښې او د زړه وقفه تشخیص کړي. د ورزشکار په ژوند کې د CPR مناسب میتودونه او ډولونه درک کړي.

دغه میتود باید طبیعي حالت ته د ورزشکار د راګرځیدو تر حالت پورې دوام پیدا کړي او ځینې وخت لازمه ده چې لوبغاړی تر نږدې روغتون پورې تر طبي څارنې لاندې ونیسي. مربي کولای شي چې د ناظر ډاکټر په مرسته د مصنوعي تنفس عمل په بري سره عملي کړي.

CRP د ژوندانه یو ساتونکی تخنیک د ی چې په هغه کې د سینې د قفس په ماساژ سره مصنوعي تنفس ترکیب کیږي. دغه روش د بیهوشی په وخت کې کیږي چې ساه نه وباسي، تنفس نه لري چې د وینې جریان وساتل شي. کوښښ دې وشي چې اکسیجن نسجونو ته ورسیږي. د سینې د قفس ماساژ د دې سبب کیږي چې وینه په فشار سره له زړه څخه خارج شي او په ټول بدن کې جریان پیدا کړي او ډاډ تر لاسه شي چې اکسیجن مغز او نورو حیاتي اندامونوته د مصنوعي تنفس پواسطه رسیدلی دی.



تر هغه پورې چې زړه په فعالیت پیل کړی نه وي یا طبي مرسته ورته رسیدلې نه وي، مصنوعي تنفس مه دروئ. که چیرې تاسو ډیر ستومانه اوسئ، کوشش وکړئ چې بل څوک پیدا کړئ چې دغه کار سرته ورسوي. د ماساژ په وخت طبي فشار ورکړئ. دغه راز د مصنوعي تنفس د کولو په وخت کې ډیره مهمه ده چې په شدت سره ورکړل شي.

ABC احیا A=Air way B=. Breathing,C= Circulation

اکسیجن د ژوندی پاتې کیدو لپاره ضروري دی. په طبیعي ډول اکسیجن د تنفس له لارې بدن ته داخلیږي اود وینې د گردش پواسطه بدن ته رسیږي.

که چیرې هر یو تنفسي سیستم یا د وینې د گردش سیستم خپل قابلیت له لاسه ورکړي، د بدن د اکسیجن د تامین لپاره هغه بهیر چې احیا Resuscitation نومیږي،باید سرته ورسیږي. دغه کار د ۳ ارزونو له مخې چې په ABC مشهور دی، سرته رسیږي.

ABC د هوایي لارې Air way تنفس Breatiny د وینې دگردش circulation مخفف دی. که چیرې ټپي بي هوشه وي، د درملیز کار له سرته رسیدو وروسته همیشه د ABC ترتیب رعایت کړئ. باید تنفسي لاره خلاصه شي، تنفس ثابت شي او د نبض په کنټرول سره نورې نښې، لکه د پوستکي رنګ، د وینې دگرځیدو نورې نښې و ارزوئ. که چیرې ټپي تنفس نه وباسي، باید بدن ته د اکسیجن د رسولو لپاره مصنوعي تنفس ورکړئ. که چیرې نبض یا تورې نښې، لکه د وینې گرزیدل وجود ونه لري، باید منصوعی تنفس پیل شي.

د تنفس د مجرا پاک ساتل

۱- شاته د سر ایستل

د ژامې ایستل یا لاندې فک مخې خواته

مربې باید همیشه د څو پیښو د کیدو احتمال لکه د ملا یا غاړې په مهرو باندې پوه شي او لومړي میتود ته لومړیتوب ورکړي او

له لاندې تخنیکونو څخه کار واخلي. د اشارې ګوته د زامې لاندې کېږدې، په داسې حال کې چې لاندې شونډه په ګوتو سره داخل ته وړي او لاندې فک مخکې خواته وباسي. دغه راز د غاړې مهرې ثابتې وساتئ او د زیات خلاصون څارنه وکړئ.



د تنفسي لارې د خلاصولو لپاره یو لاس د تېپي په تندي کېږدئ او د بل لاس دوه ګوتې د زنې لاندې کېږدئ، په داسې حال کې چې زنه پورته کړئ، په ارامۍ سره د تېپي سرته شا لورته مخ ښکته فشار ورکړئ.

تنفس



د تنفس د کنټرول لپاره د سینې د قفس حرکتونو ته وګورئ. خولې ته یې غوږ کېږدئ او تر ۱۰ دقیقو پورې په خپل مخ باندې هغه احساس کړئ. که چیرې تنفس وجود ونه لري، مصنوعي تنفس پیل کړئ.

مصنوعي تنفس

په مصنوعي تنفس کې تاسو په فشار سره هوا د هغه فرد ریو د ننه ته چې تنفس کوي، ورکوئ. که چیرې تنفس قطع شوی وي تېپي به بې هوښه وي.

د سینې قفس پورته او ښکته نه ځي او تاسو نشئ کولای چې تنفس احساس کړئ یا یې واورئ. امکان لري چې بدن یې شین شي. په دې حالت کې تر څو چې مرسته ورسیږي، سمدلاسه مصنوعي تنفس ورکړئ. که چیرې یې نبض نه و، د زړه د ودریدو نښه ده او لازمه ده چې مصنوعي تنفس سرته ورسیږي. مصنوعي تنفس د قفس په فشار سره یو ځای کړئ.



د مصنوعي تنفس په ورکولو سره هوا په زیاد فشار سره وارد نه کړئ. که چیرې بل څوک موجود وي له هغه وغواړئ چې امبولانس راولي.

د وينې ګرځيدل



د وينې د ګرځيدو د ارزونې لپاره په دووګوتو سره تر ۱۰ ثانيو پورې نبض لمس کړئ. د يو هلك يا بالغ کس لپاره چې ټپي وي، په ارام فشار سره ناى (قصبه الريه) او د غاړې لويه عضله، دکاروتيد نبض (Carotid) حس کړئ. د وينې د ګرځيدو نورې نښې، لکه د پوستکې طبيعي والى وڅيرئ. که چيرې د وينې د ګرځيدو نښه نه وه، مصنوعى تنفس ورکړئ..

په اضطراري حالت کې لازم اقدام

له يو اضطراري حالت سره د مخامخ کيدو په صورت کې بايد تل د يوې مشخصې طرحې په اساس عمل وکړئ او خپله ارامي وساتئ چې اغيزمن اوسئ. که چيرې لازمه وه د خپلې ارامی لپاره ارامه تنفس وکړئ. که چيرې امکان لري کله چې تاسو د موقعيت د څيړنې په حال کې اوسئ، يو نفر په امبولانس پسې وليږئ. له ټپي سره د مرستې لپاره له تلاش د مخه بايد ډاډه اوسئ چې تاسو پخپله د خطر په وړاندې نه اوسئ. په ياد ولرئ چې که چيرې تاسو ټپي شئ، نشئ کولاى له بل شخص سره مرسته وکړئ.

د سملاسي اقداماتو لنډيز

که بل څوك مو په څنګ کې وي له هغه څخه مرسته وغواړئ.

الف:په داسې حال يا صورت کې که د پيښېدو صحنه امن نه وي، يا تاسې نه شئ کولاى، له ټپي څخه خطر لرې کړئ يا د خطر له ځاى څخه د هغه په ايستلو هغه ځاى امن کړئ، يوه امبولانس ته خبر ورکړئ.

ب: که ټپي په هوښ ښکاريده، هغه وخت چې په لوړ غږ له هغه سره خبرې کوئ، يا ورو ټکان ورکوئ، ځواب درکوي، بيا ټپي د خطرناکو زخمونو له امله بررسي او مناسب اقدام تر سره کړئ.

ج: که ټپي په هوښ نه وي، اما نفس باسي، بيا يې د خطر ناکو زخمونو له امله بررسي او مناسب اقدام وکړئ او د امکان په صورت کې يوه امبولانس ته خبر ورکړئ.

د: په هغه صورت کې که ټپي ته (صدمه رسيدلې) بې هوښه وي. د هغه نبض يا د وينو د ګرځيد نښې، لکه د پوستکي د رنګ طبيعي حالت وجود ولري. ژر تر ژره مصنوعي تنفس ورته پيل کړئ، تر هغه پورې چې په ټپي کې د ښه والي علايم ښکاره شي يا نورې مرستې را ورسيږي درمان ته ادامه ورکړئ.

خپګي

خپګي اوزړه تنګي د تنفسي دورې د بنديدو په علت را منځ ته کيږي. په خلکو کې د خپګی د خپريدو يا منځ ته راتلو علت په ستوني کې د خوړو بنديدل دي. ټپي و هڅوئ چې وټوخيږي.

که څه شی را ونه وتل، هغه مخې ته ټيټ کړئ او پنځه کلك ګوزارونه يې د وليو په منځ کې ووهئ،که ټپي په هوښ وي او په ټوخي څه شی راونه وتل، نو لازمه ده په خيټه يې زور يا فشار راولئ. که څه شی را ونه وتل او ټپي د خپګی په حال کې و، امبولانس را وغواړئ.

شوک یا ضعف

د شوك اصطلاح په کلاپس (Collapse) سیستم کې په قلبي او عروقي باندې اطلاقیږي او ډیره جدي طبي اړتیا ده. هر ډول زیان کولای شي په بالقوه توگه شوك رامنځته کړي. په داسې وضعیت یا حالت کې ښوونکی یا ترینرباید وپوهیږي چې له شوك سره برخورد په اولیت کې دی او دغه ورزش کار ته زیان هغه وخت د تداوي ورړ دی چې د شوك مشکل تر کنټرول او بررسی لاندې راشي.

شوك کیدای شي له دغو حالاتو څخه منځ ته راشي.

۱. د ورزشکار د بدن دننه یا داخلي خونریزي.

۲. د وینې د جریان سقوط یا تجمع

که شوک ادامه درلوده د جدي تغییراتو منځ ته راتلل او بیرته په هغه حالت نه گرځیدل وجود لري چې په دې حالت کې دغه ټکي باید په پام کې ونیول شي.

۱. که ټپي ورزشکار په هوښ وي، ورسره نرم او مطمئین چلند وکړئ.

۲. په دې نظر چې امکان لري بل اسیب هم ورته رسیدلی وي. هغه په سم وضعیت سره واچوئ. ټول عیار شوی او مطلوب حالت داسې دی چې پښې یې له سر څخه پورته یا جگې وي او دغه حالت د مغز په لورې د وینو د بهیدلوله عمل سره مرسته کوي.

۳. که وینه روانه وي له مناسبو او اغیزمنو لارو چارو څخه دې د هغې د بندیدو او د نظارت لپاره گټه واخیستل شي.

٤. د ماتیدو له امله د پیدا شوي درد د آرامتیا لپاره د صدمه رسیدلې ځای په کافي اندازه نه ښوریدل اړین دي او حرکت په زیاته اندازه د درد د کموالي عامل گرځي.

٥. د ټپي د وجود د حرارت له کمیدو څخه مواظبت او ساتنه په پام کې ولرئ. ځکه چې وینه په سطحې رگونو کې پاتې کیږي او په هغه وخت کې چې زیاته وینه د حیاتي عضویت په کار وي، د بدن سطحې ته راځي.

شوك کیدای شي چې د بدن د مایعاتو د ضایع کیدلو له امله منځ ته راشي. شوك کیدای شي چې د ځینو پیښو لکه سوځونې، اسهالاتو یا شدیدو کانگو په نتیجه کې منځ ته راشي چې د بدن مایعات ضایع شوي وي. که شوك په ډیرې چټکۍ سره علاج نه شي حیاتي غړي، لکه مغز او قلب زیان ویني او ممکن د شوك علایم د نبض تیزوالی، د پوستکي په تیره بیا د شونډو شین والی، زیاته خوله، د پوستکي شین والی او رطوبت ولیدل شي او هم ممکن کانگې وکړي او کیدای شي چې ټپي د ضعف او سرگنگسی احساس وکړي، سرسري او تیز تنفس منځ ته راشي او نبض له منځه لاړ شي او ممکن دی چې ټپي نا آرامه شي، نفس نفس ووهي او بې هوښه شي. ضروري ده چې د شوك د لومړنیو نښو نښانو په لیدو سره ډاکتر را وغواړئ او ټپي په یوه مناسب ځای کې وساتئ.

ډېره وينه بهېدل

د ډېرې وينې بهېدل د ژوندانه لپاره لوی خطر لري. بايد دوينې د بهيدلو مخه ونيول شي، خوبايد دټپي کلي شرايط په پام کې ونيول شي. که وينه ډېره لاړه شي امکان لري خپله هوښياري له لاسه ورکړي اوشوک ته لاړ شي.



له ټپ څخه د ډيرې وينې تلل شوک ورکوي. داسې شرايط سملاسي تداوي‌ته اړتيا لري. د وينې د تللو له تداوۍ څخه دمخه او وروسته لاسونه پاک پريمنځۍ که چيرې دسکشې وي، هغه په لاس کړۍ او د وينې د بنديدو لپاره لاندې کارونه وکړۍ. که چيرې پاکه ټوټه نه وي، له ټپي څخه وغواړۍ چې په ورغوي اوګوتو دغه کار وکړۍ.

۲- که وينه ونه دريده د امکان په صورت کې زيانمن ځای د زړه نه لوړ کړۍ او فشار ورکړۍ ترهغه چې وينه ودريږي

که چيرې په ماتيدو شک ولرۍ زيانمن ځای ته حرکت ورنه کړۍ.

۳- د شوک نښوته پام وکړۍ اوکه چيرې لازمه وي هغه تداوي کړۍ او د ويني کنټرول ته دوام ورکړۍ.

٤- له يو بنداژ نه کار واخلۍ. که چيرې وينه راووتله،بل بنداژ وتړۍ.

ډېره سوځېدنه

امکان لري په ډېره سوځېدنه کې د پوستکې ټولې لايې وي. که چيرې سوځېدنه ډېره وه، امکان لري،لاندې انساج هم له منځه يوسي. امکان لري اخته شوې ناحيه سره وي اوله شفافي مايع څخه ډکې تناکې ولري. که سوځېدنه ژورو انساجو ته رسيدلې وي، سملاسي عکس العمل د ناحيې چټک سړول دي چې د بدن د مايعاتو د کمولو او د شوک مخنيوی وشي.

دغه راز دغه حالت د عفونت په وړاندې د ټپ د ساتنې لپاره ضروري دی. په ژوره سوځېدنه کې د شوک او عفونت احتمال شته. هغه ځوک چې سوځېدلې دي د دود يا تودې هوا د تنفس په نتيجه کې له زيان سره مخ کيږي.

بايد د هغه تنفس تر څارنې لاندې ونيول شي. که چيرې بيداري او هوښياري يې له منځه تللي وي د احيا ABC لپاره اماده اوسۍ.

پاملرنه

سوځېدلی ځای هيڅکله مه لمس کوۍ. دغاښونو کريم ورباندې مه اچوۍ. له يخ اويا يخو اوبو څخه کار مه اخلۍ. دغه رازتناکې ونه شکوۍ. که چيرې امکان لري ټپي د سوځېدنې له ځای څخه ليرې کړۍ او لباس يې له وجود څخه وباسۍ او څه شي چې له سوځېدلې ځای سره نښتي وي، ترې جلا نه شي.

ماتوالی

که چيرې يو شخص چې زيان ورته رسيدلی وي، حرکت ونه کړای شي يا د زيانمن ځای شکل بدل شوی وي او ډير درد کوي، بايد د ماتوالي په وجود باندې شکمن اوسو. احتمال لري پړسوب، شين والی، د وينې تلل او ټپ موجود وي.

که چیرې د یو شخص پورتنی اندام مات شوی وي معمولاً په لاره تللی شي روغتون ته دې ورسولی شي. زیانمن کسان د امکان تر بریده له حرکت څخه وساتئ.

د لاندې اندامونو مات والی خطر ناک دی او سملاسي طبي تداوی ته اړه لري.

د هډوکي ماتوالی زیاتره وخت د وینې د تللو سبب کیږي او خطرناک شوک لري او هیڅ محلول، ډول وزن، باید په زیانمن ځای باندې را نه شي.

توجه

۱. ټپي شخص ته چې بیهوښی ته اړتیا لري څه شي ورنه کړئ چې هغه وخوري یا یې وڅښي.

۲. د ټپي لاندې اندام ته حرکت ورنه کړئ مگر چې په خطر کې وي.

د سمي موادو خوړل

مسمومیت کولای شي د سمي شیمایي موادو په خوړلو سره یا د طبي درملو له اندازې زیات خوړلو سره رامنځته شي.

علایم یې د سینې درد، کانگې، نس ناستی او تنفسي ستونزې دي. امکان لري د خولې او شونډو په شاوخوا کې سوی هم ولري، امکان لري مسموم بیخوده او بې حاله وي او خپله هوښیاري له لاسه ورکړي.

پاملرنه

مسموم کانگو کولو ته ونه هڅوئ خو که چیرې د ډاکتر له خوا ورته لارښوونه وي،خیر دی.

هغه وسایل چې د لومړنیو مرستو په بکس کې وي دا دي.

۱. د الرژی (حساسیت)ضد پلاستر،

۲. عفوني ضد کریم،

۳. دسکشې،

٤. درې ضلعي بنداژ،

۵. بیاتی،

٦. پنگ،

۷. پنس،

۸. د یخ مشکوله،

۹. استریل گاز،

۱۰. عفوني ضد مواد.



په نړۍ کې د باسکټبال تاریخچه

باسکټبال په ۱۸۹۱ م کال کې د امریکا د (ماساچوست) د ایالت په (اسپرنګ فیلد) کالج کې د بدني روزنې یو استاذ جیمز نای اسمیت له خوا رامنځته شو. له توپ او ټوکرۍ څخه به یې استفاده کوله. دغه ورزش د باسکټبال په نوم یادیده. د دې لوبې د رامنځته کیدو علت دا و چې د باسکټبال د ځانګې لوبغاړي وکړای شي د دوو مسابقو تر منځ واټن په ژمي کې خپل جسمي تیاری وساتي. یو کال وروسته لومړنۍ رسمي لوبه په ۱۸۹۲ کال کې وشوه چې د ډیرو ځوانانو او انجونو پاملرنه یې ځانته واړوله. تر ۱۹۳۰ کال پورې د باسکټبال لوبه په لومړنیو قوانینو سره اجرا کیده. له دې کال وروسته د موجودو قوانینو په بشپړیدو او د نوي قانون په رامنځته کیدو سره نوی تخنیکونه رامنځته شول، لکه (د شوټ جمپ) او د بشپړیدو په برخه کې یې چټک ګامونه پورته شول. د باسکټبال ورزش د لومړي ځل لپاره په ۱۹۳۶ کال کې د المپیک په لوبو کې شامل شو. په هغه کال کې د برلین په المپیک کې ۲۱ ټیمونه پر سیالۍ کې شول. په اوس وخت کې د باسکټبال نړیوال فدراسیون FIBA ددغې لوبې د قوانینو د سرته رسولو کنټرول او تدوین په غاړه لري.

د باسکټبال قوانین او مقررات

د باسکټبال ورزش ۱۰ قانونونه او ٦١ مادې لري. د باسکټبال د تخنیکونو د زده کړې لپاره باید له دې قوانینو سره اشنا شو. په تیرو کتابونو کې هم د باسکټبال د قوانینو او مقرراتو په هکله یادونه شوې ده. په دې کتاب کې یوازې هغه قوانین بیانوو چې د تخنیکونو د زده کړې په حد کې او دغه راز د اساسي تخنیکونو د برخې د سرته رسولو په برخه کې ورته پاملرنه وکړو.

لومړی قانون: د لوبې تعریف

باسکټبال په دوو ټیمونو سره سرته رسیږي. په هر ټیم کې ٥ لوبغاړي وي او موخه یې د حریف ټیم له حلقې څخه د توپ تیریدل او د مقابل ټیم دګول ممانعت دی. کولای شو چې د لوبې له میدان څخه په هر مسیر کې د قوانینو په رعایت سره د دریبل پاس، شوټ او حرکت په صورت کې استفاده وکړو.

دویم قانون: اندازې او تجهیزات

د لوبې میدان او اندازه

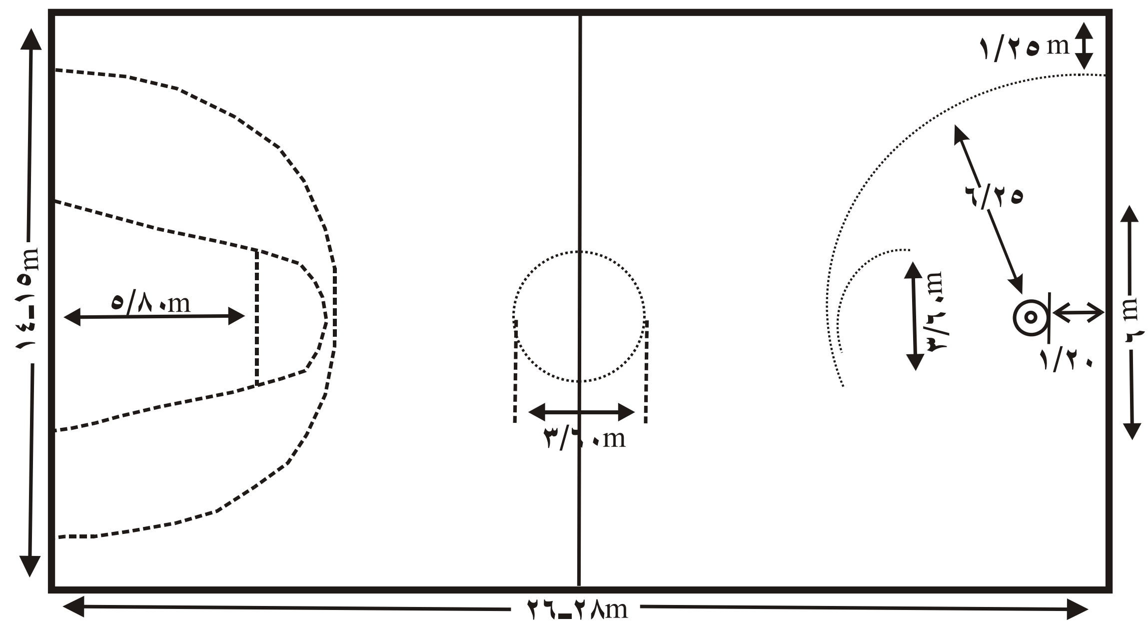
الف: د لوبې میدان باید د مربع مستطیل په شکل او له سخت جنس څخه وي. د باسکټبال له میدان څخه د موانعو د واټن ساتل الزامي دي.

ب: د دې مسابقو لپاره د میدان اندازه باید ۲۸ متره په ۱۵ مترو کې وي (کولای شو چې له ١٤په ۲٦ کې هم استفاده وکړو.

ج: لږ تر لږه د جمنازیوم د چت ارتفاع له ځمکې څخه باید ۷ متره وي.

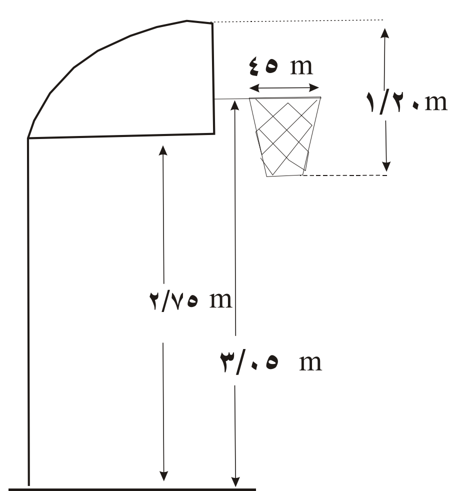
خطونه او اندازې

د باسکتبال د میدان په اندازه کې د اوږد والي او سور خطونه د درې امتیازي پرتاب خطا، د ذو ذونقې محوطه د میدان د وسط دایره مشخص شوې ده. د یادولو وړ ده چې د خطونو سسوربايد ۵ سانتي وي.



تجهیزات او وسایل

الف) په شکل کې تختې او کړۍ له ځمکې څخه د تختې د ارتفاع اندازه او د تختې او کړۍ اندازه مشخص شوې ده.



ب: جنس، د توپ وزن او اندازه

د دې لوبې توپ کره یې شکل لري. د نارنج په شکل او جنس یې له ربړ یا نورو مصنوعي موادو څخه دی. د توپ محیط ۷۸ سانتې متره او وزن یې ۱٦۰۰ - ۱۷۰۰ گرامه دی.

دریم قانون: لوبغاړي، ذخیرې او مربیان

په هر ټیم کې:

الف: اکثره حد ۱۲ لوبغاړي

ب: هر ټیم یو مربي او د اړتیا په وخت کې یو مرستیال مربي لري.

ج: هر ټیم یو کپتان لري چې د لوبغاړو جز وي.

د: هر ټیم په ۵ لوبغاړو سره لوبه پیل کوي چې اصلي لوبغاړي وي او نور لوبغاړي ذخیره وي.

څلورم قانون: د وخت مقررات

۱. په دغه لوبه کې شامل:

الف: څلور ټیمه ۱۰ دقیقه یي یا (څلور کوارتره)

ب: د اول او دوم کوارتر مینځ دوه دقیقې استراحت او د دویم او دریم کوارتر تر منځ ۱۵ دقیقې تفریح او دغه راز د دریم او څلورم کوارتر تر منځ او نورو اضافي وختونو تر منځ دوه دقیقې د تفریح لپاره وخت دی.

۲. ټایم اوټ

په لوبو کې د هر ټیم لپاره په لومړی نیمه کې (۱۰ دقیقې اول او دویم) او په مجموع کې ۲ ټایم اوټ او په دویمه نیمه کې (۱۰ دقیقې دریم او څلورم) په مجموع کې ۳ ټایم اوټ په پام کې نیول شوی دی او د هر اضافي وخت لپاره یو ټایم اوټ منل شوی دی.

پنځم قانون: د لوبې مقررات

۱. د لوبې نتیجه: د قانوني وخت په پای کې هر ټیم چې لوړ امتیاز ولري،وړونکی شمیرل کیږي.

۲. د لوبې پیل: د لوبې په جریان کې ثمر ته رسیدلی توپ د ۳ امتیازې له شا څخه خط ۳ امتیازه او ددغې محوطې په دننه کې به ۲ امتیازه ولري.

ب: د خط له شا څخه ثمر ته رسیدلی توپ یو امتیاز لري.

۳. ګول او د هغه ارزښت:

توپ هغه وخت ګول حسابیږي چې د لوبې په وخت کې له پاسه په کړی باندې را شي.

الف: د لوبې په جریان کې ثمر ته رسیدلی توپ د ۳ امتیازي خط له شا څخه ۳ امتیازه او د محوطې په دننه کې به ۲ امتیازه ولري.

که چیرې یو ټیم په تصادفي ډول توپ د خپل ټیم حلقې ته دننه کړي،امتیاز یې د مقابل ټیم لپاره د ټیم د کپتان په نوم مثبت ثبت کیږي.

٤- سرغړونې

سرغړونه له قانون څخه د سرغړونې معنا او جریمه یې یوازې د توپ د ملکیت له لاسه ورکول او امتیاز ده.

الف: لوبغاړې له میدان څخه خارج او توپ له میدان څخه خارج (تخلف اوټ) شمیرل کیږي. کله چې لوبغاړې اویا توپ له میدان څخه بهر اویا له څنګ خطونو سره تماس پیدا کړي، توپ له اوت کیدو څخه د مخه له هر لوبغاړی سره چې تماس وکړ، د هغه لوبغاړي تخلف شمیرل کیږي.

ب: که چیرې توپ په قصدي او تیروتنه سره کړی ته دننه شي،تخلف یا فول شمیرل کیږي.

د دریبل کولو مقررات

دریبل کولو معنا د لوبغاړي د لاسونو او میدان تر منځ د توپ ردوبدل کول دی،پرته له دې چې هغه ونیسي. لوبغاړي کولای شي په دریبل سره په میدان کې حرکت وکړي.

له دریبل سرغړونه:

۱. دریبل کول په دواړو لاسونو په یو وخت کې،

۲. دریبل کول د توپ نیول او بیا دریبل کول،

۳. د دریبل کولو په وخت کې د توپ حمل کول.

د منډو مقررات

که چیرې لوبغاړی د توپ مالک له توپ سره منډه ووهي یا خپله ثابته پښه له پاس څخه د مخه دریبل یا شوټ حرکت وکړي، د منډې سرغړونکی دی. که چیرې لوبغاړی له توپ سره په ځمکه ولویږي یا کیني، سرغړونه نه ده او که چیرې په ویده حالت یا په ځمکه باندې په ناسته کې کله چې د توپ کنټرول ولري، ولویږي یا د پورته کیدو لپاره هڅه وکړي، سرغړونه نه شمیرل کیږي.

د ۳ ثانیو مقررات

هیڅ لوبغاړی نشي کولای چې له ۳ ثانیو زیات د مقابل ټیم د ذوذنقې په ساحه کې ودریږي.

د پنځو ثانیو مقررات

د توپ خاوند، کله چې د مقابل لوري د مدافع کس تر فشار لاندې واقع شی، نشي کولای چې له (۵) ثانیو څخه زیاته موده توپ له خپل ځان سره وساتي.

د ۲۴ ثانیو مقررات

له هغې شیبې څخه چې توپ په واک کې لري ۲٤ ثانیې شمیرل کیږي او د توپ تر خوشي کولو پورې د لوبغاړي له لاس څخه د شوټ په نیت اود توپ برخورد به په کړۍ یا تخت دوام ولري.

(په هغه صورت کې چې د شوټ په نیت په هوا کې وي) او شمیرونکی دستگاه ۲٤ ثانیې اعلان کړي او توپ گول شي، گول شمیرل کیږي.

دفاعي میدان ته د توپ راگرځیدل

هغه ټیم چې توپ په واک کې لري،نشي کولای چې هغه له میدان څخه دفاعي میدان ته وگرځوي (بکورد) اعلانیږي.

زموږ په ګران هیواد افغانستان کې د بدني روزنې په نظام کې باسکټبال

زموږ په ګران هیواد افغانستان کې لکه د نورو هیوادونو په څیر د باسکټبال لوبه د جسمي روزنې د وسیلې په توګه دود ده او د سپورتي لوبو له جملې څخه شمیرل کیږي چې په افغانستان کې یې ډیر شهر ت پیداکړی دی. د دغې لوبې اساسي ماهیت د هغې په مسلکي توب کې دی. د بیلګې په توګه د فزیکي (جسمي) روزنې لپاره ماشومان د ښوونځي له دورې څخه دمخه او د ښوونځي په ابتدائیه دوره کې حرکي لوبې یوازې په توپ سره کوي. خو په متوسطه او لیسه کې په دوو شکلونو تدریس کیږي.

۱ - د ښوونځیو د ټولګي لوست د تعلیمي پلان سره سم

۲- په ښوونځیوکې د باسکټبال ټیمي تمرین

دغه راز په لوړو زده کړوکې د فزیکي روزنې لپاره باسکټبال په دوو شکلونو سره تدریس کیږي.

۱- اکاډمیک لوستونه

۲- د پوهنځیو تعلیمي لوستونه

د باسکټبال ورزش په ټیمي شکل له ډیرې مودې راهیسې په کابل پوهنتون او د هیواد په معارف کې دود شوی دی او وروسته په نورو سپورتي کلپونو کې ښه ځیلدلی دی.

د باسکټبال لوبه په ۱۳٦٤ - ۱۳٦۷ کلونوکې د وخت د مسوولینو توجه ځانته راواړوله او د هلکانو او انجونو بیلابیل ټیمونه په کې رامنځته شول چې د کابل په سپورتي لوبو کې یې ونډه واخیستله.

په افغانستان کې د باسکټبال لنډه تاریخچه

زموږ په ګران هیواد کې په زیات ګمان سره دغه ورزشي ځانګه له ۱۳۱۷کال څخه راپدې خوا دود شوي ده. او څرګندوي چې دغه لوبه د لومړي ځل لپاره د یو بهرني ترینر په واسطه چې شاجي نومیده د کابل په بالاحصار کې په وسله وال پوځ کې دود شوه. داچې په اساسي ډول یې پراخوالی پیدا نه کړ، نو له دې امله یې یوازې د یوې تفریح په توګه د نورو عسکري کمپلکسونو په څیر د وسله والو افرادو ترمنځ دود وه. خو دغه لوبه د یوې کلکتیفي(ډله ییزې) لوبې په توګه د یو امریکایي ښوونکي له خوا چې فلوګر نومیده په ۱۳۲٤کال کې د حبیبې په لیسه کې د هغه وخت د زده کوونکو ترمنځ د حبیبې او عایشه دراني په لیسه کې دود شوه.

نوموړي د دغې لوبې لپاره د حبیبې او عایشې په لیسو کې د ورزش میدانونه جوړ کړل. زموږ په هیواد کې د دغې لوبې تاریخ له ٦٠ څخه ډیر کلونه لري له خپل پیدایښت څخه تر اوسه پورې یې ٤ انکشافي پړاوونه تیر کړي دي.

په افغانستان کې د باسکټبال د ورزش د انکشاف پړاو

د دغه پړاو انکشاف په ۱۳۳٦-۱۳۲٤کلونو کې دی. په دې کلونو کې نوموړې لوبه په اساسي توګه تثبیت شوه. په پیل کې د

دغې لوبې او د لوبو د جوړولو لپاره تخنيک او تکنيک، قوانين او ثابت مقررات موجود نه وو. يوازې په باسکت او رينګ کې د توپ اچول اساسي موخه وه او بس او هغه هم د ابتدايي اساساتو په پکار اچولو سره چې د فلوګر له خوا يې بنسټ ايښودل شوی و.
له دې امله هغه ابتدايي پړاو بولي. په وروستيو کلونو کې دغه پړاو د ځوانانو په پاملرنه او مينه سره د معارف په سطحه د يو قانون په چوکاټ کې راغی. د لومړی ځل لپاره په معارف کې يو منتخب ټيم رامنځته شو.
په دې دوره کې دغه ټيم د يولړ دوستانه لوبو د کولو لپاره د ازبکستان مرکز تاشکند ته لاړ. له دې امله بايد څرګنده کړو چې په دې پړاو کې د فلوګر خدمتونه د دې لوبې په پراخوالي کې د يادولو وړ دي. نوموړی زموږ په هيواد کې د دې لوبې لومړنی مربي شميرل کيږي.

په افغانستان کې د باسکټبال لوبې د انکشاف دوام پړاو

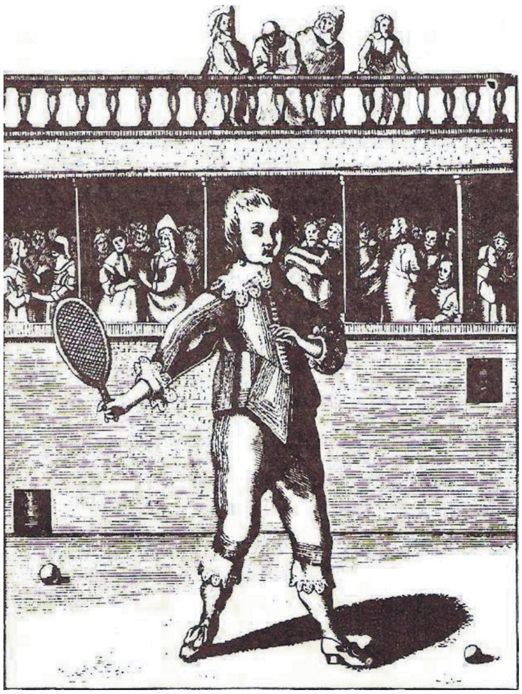
په دغه پړاو کې ١٣٣٦- ١٣٤٦ کلونه شامل دي. په دې پړاو کې باسکټبال د معارف له سطحې څخه نورو ساحوته پراخوالی ومومند. ورځ په ورځ د ځوانانو علاقه ورسره زياته شوه. د لومړي ځل لپاره د معارف د ځوانانو او د پوهنتون د ځوانانو ترمنځ په بيلابيلو سيستمونو سره لوبې پيل شوې. د لومړي ځل لپاره په هيواد کې د لوبو د کيدلو لپاره په نړيوالو معيارونو بانديې قوانين او مقررات تدوين شول.
د حملې او دفاع لپاره تخنيک او تکنيک ځانته اساسي مفهوم پيدا کړ. د لومړي ځل لپاره په دې پړاو کې د کابل پوهنتون په ساحه کې د اشيا فونديشن له خوا عصري جمنازيوم جوړ شو.
دا کار په خپله په هيواد کې د ورزش په ساحه يوه ستره لاسته راوړنه وه چې د باسکټبال په پراخوالی کې يې مهم رول سرته ورساوه.
دويم ټکی چې په دې پړاو کې د يادولو وړ دی د ويندل او فوياس په نوم د دووکسانو د نومونو يادول دي.
چې نوموړو په دې پړاو کې څلور تنه ځوانان تر روزنې لاندې ونيول وروسته د وخت ډير ښه باسکټبالران په لاندې ډول وپيژندل شول دادي.
محمد أصف عسکريار، محمد نعيم مسکينيار، ډاکتر محمد حسن فروتن، عبدالکريم عزيزي.
په دې پړاو کې د معارف په سطحه ډيرې ښې لوبې کيدلې. د هغه وخت له ښو ټيمونو څخه دحبيبې ليسې ټيم او د سپورت د ليسې ټيم و. په (١٣٤١- ١٣٤٧) کلونوکې د تکړه ترينريه نوښت چې (کودير) نوميده د حبيبې په ليسه کې د باسکټبال ټيم جوړ شو د هغه تر لارښوونې لاندې يې کار کولو.
د دغه پړاو په وروستيو وختونو کې دغې لوبې د هيواد زياتو ولايتونو ته پراخوالی پيدا کړ. د ولايتونوپه سطحه دلومړی ځل لپاره په کندهار او هرات کې پيل شوې. د باسکټبال لوبه په ١٣٤٢ کال کې د کابل پوهنتون د انجونو تر منځ دود شوه. ددغې ځانګې دريم پړاو په ١٣٤٦ - ١٣٤٧ کلنو کې وو.
په دې پړاو کې دغه ورزش کابو په ټول هيواد کې دود شو. د يادولو بل ټکی دا دی چې دغه ورزش د ښځينه وو تر منځ دود شواو دغه راز نوي قوانين په تيره بيا د حکميت په هکله رامنځته شول. په دې پړاو کې د بهرنيو په ګډون زيات تورنمنټونه جوړ

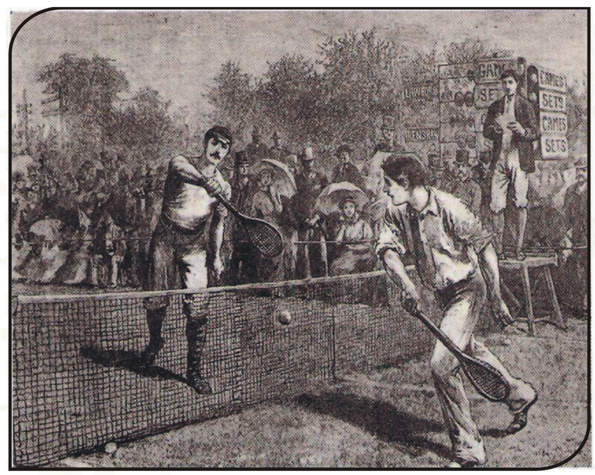
شول. او زيات شول چې د دې ورزش په وده کې يې مهم رول ولوباوه.
په دې وخت کې د پولې تخنيك په انستيتوت کې په عصري وسايلو سمبال يو بل جمنازيوم هم جوړ شو چې دا پخپله د دې ورزش پراخوالی دی. دغه ورزش د پوهنتون په ساحه کې د ورزشي سالمو سياليو په پام کې نيولو سره مهم رول درلود.
د معارف د ښوونځيو او پوهنتون تر منځ د نسوانو تر منځ ډيرې په زړه پورې لوبې کيدلې. د دې پړاو په منځنيو وختونو کې د لومړي ځل لپاره د هيواد باسکتبال په ١٣٥٣ کال کې انتخاب او په هماغه کال کې د لومړي ځل لپاره دغه ټيم د اذربايجان جمهوريت ته سفر وکړ. د دغې ځانګې نامتو ځيرې داوې.
اسدالله کريم زاده، محمد اسمعيل حسيني، عبدالشکور سروري، انجينير نذيز احمد، ذبيح الله ثبات، نعيم اوريا، نعيم کبير او نور.
بايد يادونه وکړو چې په دې پړاو کې په هيواد کې د باسکتبال د ورزش سطحه ډير استواره وه او پر مخ روانه وه. يو په بل پسې يې ټيمونه جوړ ول. ټيمونو د هيواد د ننه او بهر ته سفرونه کول. لنډه دا چې په هيواد کې دغه پړاو د ودې او انکشاف پړاو دی.
د ښځينه وو ټيمونو له جملې څخه د ملالی ليسې او کابل پوهنتون د ټيمونو يادونه کولای شو. په هغه وخت کې سلما عثمان، فريده پرونتا، مينا پرونتا، ظاهره، سهيلا رشيدي، ماري عثمان او زرغونه نامتوځيرې وې.
په ١٣٥٧- ١٣٦٣ کلونو کې ډيرې ارزښتناکې پيښې وشوې. د لومړي ځل لپاره د باسکتبال فدراسيون رامنځته شو. په دې ساحه کې نړيوالې اړيکې رامنځته شوې او افغانستان د نړيوال فدراسيون FIBA غړی شو. په دغه پړاو کې له پخواني شوروي اتحاد، المان، هند سره پروتوکولونه لاسليك شول. د همدغه پروتوکولونو له مخې به هر کال د طرفينو ټيمونو له يو بل سره دوستانه سيالۍ کولې.
په دې پړاو کې څو ځلې ښځينه ټيمونو ګاونډيو هيوادونو ته سفرونه وکړل. په لږه موده کې يې وده وکړه او تجربې يې تر لاسه او ښې نتيجې يې په برخه شوې.
د دغې ځانګې په انکشاف کې ويتالي چې له پخواني شوروي اتحاد څخه و او انجينر نذير احمد ارزښتناك خدمتونه کړي دي. د ښځينه ټيمونو په برخه کې لومړنی ملي ټيم د فرونز ښارته د لوبو لپاره ولاړ چې په هغه کې د زرغونې، توخې، سلما وهاب، حمدې قريشي، رابعې او ماري نوم يادولای شو.

د ټينس تاريخچه

ټينس داسې ورزش دی چې په توپ او ريکټ سره د ٢ يا ٤ نفرو تر منځ کيږي. سمه څرګنده نه ده چې دغه ورزش کله او چيرې منځته راغلی دی. په ١٣ ميلادي پيړۍ کې په فرانسه کې يو ډول لوبه دود وه چې(لاپوم) نوميده. د لاس د ورغوي د لوبې په معنا وه. ځکه په لوبه کې توپ د لاس په ورغوي وهي او په شدت سره يې خپل حريف ته ليږي. وروسته د لاس د ورغوي په اندازه له تختو څخه استفاده وشوه چې په دې ترتيب وکړای شي توپ په شوق سره حريف ته واستوي. پرته له دې چې د لاس ورغوی خوږ کړي. لومړنی توپ چې په دې لوبه کې ترې کار اخيستل کيده، د حيواناتو له وړيو څخه و چې پوښ به يې د پسه د پوستکي و او خاص مقررات يې نه درلودل.

د لاپوم لوبه به راهبانو په تالارونو کې له خلکو پټه کوله، چې په دې توګه ورزش وکړي او په فراغت وخت کې بوخت وي. ددغه کار خبر نهم لويي ته ورسيد او د هغه په فرمان په رهبانانو دغه لوبه منع شوه. ويل کيږي چې د دغه ورزش نوم له فرانسوي کلمې څخه اخيستل شوی دی چې لوبغاړو د لوبې په وخت چيغې وهلې Tenez(واخله لوبغاړيه). وروسته دغه لوبه انګليستان ته لاره پيدا کړه. انګليسانو Tennes نوم ورکړ او وروسته Tennis شو.





په ۱۸۸۱م کال کې د ويمبلدون د ټينس د لوبې يوه صحنه

په انګليستان کې ورسره دخلکو مينه پيدا شوه او ژر يې وده وکړه او در بار ته يې هم لاره پيدا کړه. د انګلستان اتم پادشاه هانري د ټينس له لوبې سره ډيره مينه پيدا کړه. د هغه په امر د هاميتون په قصر کې د ټينس د لوبې لپاره جلا جلا ميدانونه جوړ شول. دريم ادوارد هم په خپل قصر کې د دغې لوبې لپاره لوی ميدان جوړ کړ او درباريان به يې ورته رابلل. ګمان کيږي چې تر ۱٤٥۹ کال پورې يې تاريخ رسيږي او څرګندوي چې په هغه کال کې ټينس لوبغاړو له يو تناب څخه د جال په توګه استفاده کوله. په ۱۳۷۳ کال يو انګليس افسر د لوړ لاستی ريکټ او د ټينس مخصوص توپ چې له ربړ څخه جوړ شوی و او ساده مقررات يې رامنځته کړل. د ربړي توپ په پيدا کيدو سره د ټينس لوبې سرعت پيدا کړ او له ځمکنې تالار څخه د لندن د شاوخوا چمنونو ته يې لاره پيدا کړه.
په ۱۸۵۷ م کال کې د انګلستان د يوې ورزشي مجلې مسوول د دغه ورزش لپاره د يو عمومي لوبغالي اقدام وکړ. جونز په ۱۸۷۷ م کال کې د ټينس لومړنۍ سيالی د ويمبلډون په چمن کې پيل کړې. د ويمبلډون د ټينس لوبه له هماغه کال څخه

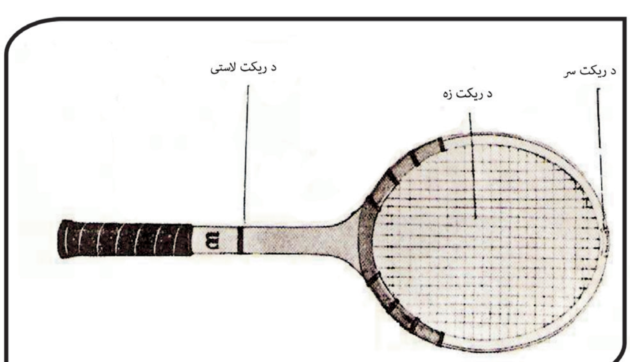
تر اوسه پورې په منظم ډول کیږي.
ویمبلډون دوه لوی استدیومونه، د چمن ١٦ میدانونه او د رس خاورې له جنس څخه ١٠ میدانونه لري چې د ځینو سرونه پټ دي.
د ١٩ پیړی په لومړنیو وختونو کې د ټینس ورزش له اروپا څخه امریکا ته لاره پیدا کړه. د نړۍ د ګرځندونکو پواسطه ورته اړوند وسایل ولیږدیدل. امریکایي ټولنې یې هر کلي وکړ او ژر د نیویارک په ښار کې ورته اتحادیه جوړه شوه. په ١٩٠٠ م کال کې امریکا یې ټینس لوبغاړي (د اویت د یویس) داسې لوبې وکړې چې د هغه په نوم دیوس کپ نومیږي. له ویمبلډون وروسته د ټینس د پخوانۍ نړیوالې لوبې جام دیویس دی. نن په نړۍ کې په میلیونو لوبغاړي د ټینس لوبې کوي او د ټینس لوبې ډیر ګرانښت لري.

د ټینس ورزشي وسایل

ریکټ: د ټینس ریکټ معمولاً په درو وزنونو کې جوړیږي. سپک، متوسط او درونډ.
انجونې او ځوانان له سپک څخه کار اخلي، نارینه له متوسط او درونډ څخه. ریکټ قاب له لرګي یا سپکو فلزاتو څخه لکه المونیم څخه دی. د ریکټ رویه د نیلوني بندونو پواسطه یا (زه) څخه جوړیږي.

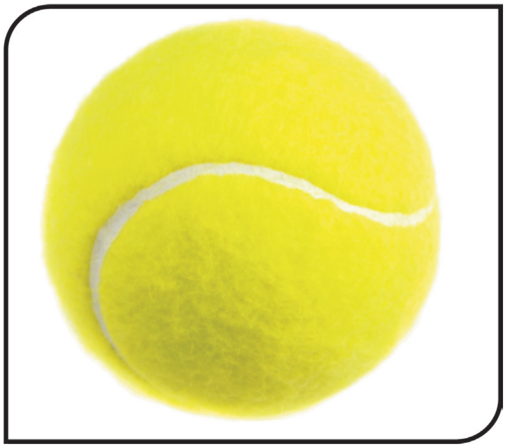






توپ

د ټینس توپ د ربړ له جنس څخه دی او د دې لپاره چې د هوا د فشار په اثر یا د وخت په تیریدو سره خراب نه شي، د هغه مخ په کرک باندې پوښي. د ټینس د توپ قطر باید له ۶/۳۵ سانتي متر څخه زیات او له۶۷ / ۶ څخه کم نه وي. هغه باید له ۵۶/۷ګرام څخه کم او له ۵۸/۵ګرام څخه زیات نه وي.



د ټینس لوبغاړو لباس

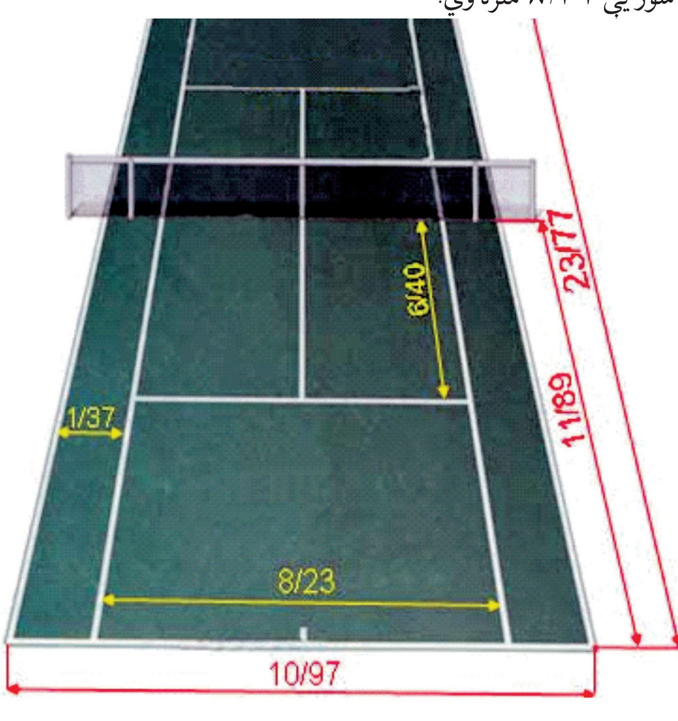
زیات شمیر ټینس لوبغاړي سپین رنګه او راحت لباس اغوندي او میرمنې د لنډ لستوڼو جامې اغوندي. دغه راز نارینه پتلون او نیکر اغوندي.د ټینس د لوبغاړو بوټان د کتان له جنس څخه وي چې د ربړتلي ولري.

د ټینس میدان

د ټینس میدان د مستطیل په شکل وي ۲۳/۷۷ متره اوږدوالی او ۸/۴۳ متره سور لري. دغه راز د ټینس میدان د جا ل، په وا سطه په دوو مساوي برخو ویشل کیږي، د ټینس میدان په چمن، قیر، مصنوعي فرشونو او رس خاوره پوښل شوي وي.

۱. د انفرادي لوبې لپاره اوږدوالی ۲۳/۷۷ متره او سور یې ۸/۳۲ متره وي.

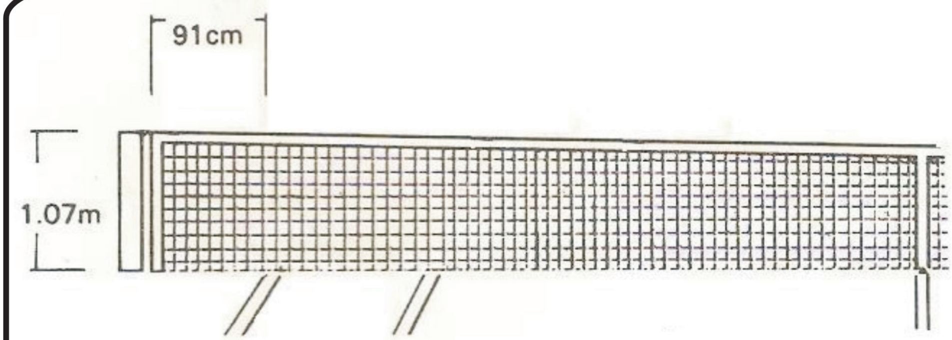
۲. د دوه نفري لوبې لپاره اوږدوالی ۲۳/۷۷ متره او سور یې ۱۰/۹۷ متره وي. دغه راز د ټولو خطونو رنګ باید یو ډول وي.



۳. د ټینس جال

د ټینس جال ۹۱/۵ سانتي متره ارتفاع وي. د میدان په منځ کې د خط دواړو خواوو ته دوه فلزي ستنې وي. د جال له پاسه یوه سپین رنګه فیته وي چې سور یې ۵ یا ۷ سانتي متره وي او د یو پنډ سیم پټې د هغه له منځ څخه تیریږي چې جال او ارتفاع کلکه وساتي. د لوبې جال باید داسې وي چې د دوو ستنو تر منځ فضا ډکه کړي.

او د جال خانې دې دومره کوچنۍ په پام کې نیول کیږي چې توپ مخه ونیسي. د جال ارتفاع د پایو په منځ کې ۰/۹۱ سانتي متره وي.



د تینس جال او د هغه اندازه

د لوبې ډول

لوبغاړي باید د جال دواړو خواوو ته ودریږي. هغه لوبغاړی چې لومړی په ضربه سره توپ په حرکت راولي. د سرویس وهونکی او بل کس په مقابل کې د سرویس نیوونکی نومیږي.

دغه راز لوبغاړی د ریکټ د لاستي اخر نیسي او لوبه د توپ په وهلو سره پیلوي. د لوبې په پیل کې لوبغاړی د سرویس په محوطه کې د خط شاته دریږي او توپ ته داسې ضربه ورکوي چې توپ ټیټ او له جال سره له تماس پرته د حریف میدان ته ولیږي. که چیرې یو سرویس خطا شو ضربه تکراریږي. که چیرې دا هم خطا شو د حریف په ګټه یو امتیاز ثبتیږي. توپ دمخه تردې چې دوه ځلې له میدان یا ځمکې سره تماس پیدا کړي یا د ریکټ ضربه وګرځول شي هغه توپ چې له خطا سره ولګیږي د هغه توپ په څیر چې د میدان د خطونو د محوطې دننه دی، حسابیږي.

هر لوبغاړی چې بریالی شي اول توپ ورسوي دلوبې په حساب ۱۵پر صفر کیږي. که چیرې دویم توپ ثمرته ورسیږي 15 امیتازونه نور هم ترلاسه کوي او که چیرې دریم ثمر ته ورسیږي ۱۰ امتیازونه ترلاسه کوي چې په مجموع کې لومړی لوبه ۴۰ امتیازونه په صفر باندې د یو په حساب پای ته رسیږي.

هر لوبغاړی چې ٦ لوبې یوسي اول سټ وړونکی شمیرل کیږي. که چیرې په هره لوبه کې ۳ توپونه ثمر ته ورسیږي (یعنې د لوبې حساب ۴۰پر ۴۰ وي) دغې لوبې ته دیوس DEUS وایي.

د وړلو لپاره باید لوبغاړی له ۳سټو څخه ۲ سټه یا له ۵سټو څخه ۳سټه د ځان په ګټه پای ته ورسوي. د سرویس نیوونکی هغه وخت امتیاز ترلاسه کوي چې سرویس کوونکی دویم ځل خطا سرویس ووهي. که چیرې یو لوبغاړی دمخه تردې چې توپ دویم ځلې له میدان سره تماس و کړي دجال له مخ څخه دتوپ په ګرځولو ونه توانیږي هم یو امیتاز له لاسه ورکوي.

هغه لوبغاړی چې دوم ځلې په توپ باندې ضربه وکړي هم یو امتیاز له لاسه ورکوي. که چیرې یو لوبغاړی د توپ تر تیریدو دمخه د جال له پاسه په توپ ضربه وکړي هم یو امتیاز له لاسه ورکوي.

په لومړۍ لوبه کې د میدان د ټاکلو حق او د سرویس کوونکي حق او د سرویس نیوونکی حق د پچې په حکم مشخص کیږي.
د لومړۍ لوبې په پای کې د سرویس نیوونکي د وروستي سرویس وهونکی وي. دغه راز د میدان تبدیلي له لومړۍ دریم او د هر ست په پای کې صورت نیسي.

د پښې خطا

که چیرې سرویس کوونکی د سرویس په وخت کې د میدان د اخر خطونو باندې پښه ولګوي یا خپل ځای په قدم وهلو یا منډه سره بدل کړي، خطا شمیرل کیږي.



د سرویس خطا

د سرویس خطا هغه وخت کیږي چې توپ ته د ضربې په وخت کې توپ له ریکټ سره تماس پیدا نه کړي او سرویس شوی توپ د حریف له میدان سره له تماس مخکې د میدان دایمي اجزا لکه جال، کمربند او د جال له فتې پرته ولګیږي.
که چیرې د سرویس په وخت کې د لوبغاړي له لاس څخه ریکټ خوشي شي له ځمکې یا بل شي سره تماس وکړي. لوبغاړي یو امتیاز له لاسه ورکوي او که چیرې له تماس وروسته د ریکټ له توپ سره د لوبغاړي له لاس څخه خوشي شي، پدې حالت کې هم خطا شوې ده ځکه چې په جال باندې د ریکټ د لګیدو په وخت کې ګردش خارج شوی دی.

د سرویس کولو وخت

سرویس کوونکی تر هغه وخت پورې چې نیوونکی تیار نه وي باید سرویس و نه کړي. که چیرې نیوونکی د توپ د بیرته ګرځیدو هڅه وکړي د تیاریدو حالت ښیي. که چیرې د لوبې په جریان کې توپ څیرې شي، باید اعلان وشي لوبه ودرول شي.
د اعلان په صورت کې سرویس دوباره کیږي.

د سټونو اکثر حد

د سټونو اکثر حد د نارینه وو لپاره ۵ سټه او د ښځو لپاره ۳ سټه دی. هغه لوبغاړي چې ژر ٦ لوبې یو سې، سټ کیږي. پدې شرط چې دوه لوبې له حریف نه مخکې وي. د دیوس جام په لوبو کې یو سرلوبغار هم په میدان کې وي. سرلوبغار کولای شي هر نیول شوی تصمیم بدل کړي او یا کولای شي له لوبغار نه وغواړي چې اعلان ځای په ځای کړي. سرلوبغار کولای شي هر وخت لوبه د تیارې، د میدان د شرایطو او جوي شرایطو له امله ودروي. د ځنډولو په صورت کې امتیازونه او د لوبې څرنګوالی په هماغه پخواني صورت وي.له دریم سټ وروسته یا د میرمنو په هکله له دویم سټ وروسته هر یو کولای شي ۱۰ دقیقې استراحت وکړي.

لوبغاران

د ټینس په لوبه کې لږ تر لږه ٤ لوبغاران قضاوت کوي چې عبارت دي له:
یو سرلوبغار، یو لوبغار، دوه خط ساتونکي

عملي محتويات

۱. جسمي تیاری

۲. د باسکټبال د تخنیکونو زده کړه

۳. د ټینس د ورزشي ځانګړې زده کړه

جسمي تیاری

جسمي تیاری د انسان د قابلیتونو مجموعه ده چې اساسي او بنسټیز دي.
دغه ډول قابلیتونه په خپله په انسان کې موجود وي او د زده کړې د منلو نه دي، خو د زیات تمرین له امله ښه والی پیدا کوي. پدې ډله قابلیتونو کې زده کړه رول نه لري او اکتسابي نه دي. د هغوی ښه والی یوازې د تمرین له لارې دی. هغه قابلیتونه چې په جسمي تیاری کې دي عضلا تي قدرت، عمومي استقامت انعطاف منل د زړه او تنفس تیاری دی. د یادولو وړ ده چې جسمي تیاری یوه عمومي اصطلاح ده او په ځینو منابعو کې د بدن په ټولو قابلیتونو باندې اطلاق کیږي د جسمي تیاري د ماهرینو له نظره جسمي تیاری په دوو برخو ویشل کیږي چې د بدن عمومي تیاری په کې شامل دی.

په تندرستی تړلی جسمي تیاری - په تمرین پورې تړلی جسمي تیاری

جسمي تیاری له بیلابیلو عناصرو څخه رامنځته کیږي او دغه عناصر په بیلابیلو سطحو کې د طبقه بندۍ وړ دي. یو شمیر عناصر په تندرستی او یو شمیر د حرکتي مهارتونو په سرته رسولو پورې ارتباط لري.
په تندرستي پورې تړلی جسمي تیاری د سلامتیا تامینوونکی دی. په تندرستي پورې تړلی جسمي تیاری د سالم ژوندانه په ساتلو کې اغیز من دی، نو له دې امله جسمي تیاری په تندرستي پورې تړلی دی او د ژوندانه په اوږدو کې ارزښت لري.

تندرستي

تندرستي جسمي، ذهني، اجتماعي، رواني او هیجاني لوري لري. په دودیز ډول خلک تندرستي دا بولي چې ناروغ نه وي. له دې امله که څوک ناروغ نه وي. له تندرستي څخه به برخمن وي.
د ورزش پوهانو جسمي تیاری ته د رسیدو لپاره ۷ ډوله ورزش طراحي کړی دی.
چې په لاندې ډول دي ۱- طبي صحي څارنې ۲- تغذیه ۳- د غاښونو او خولې روغتیا ٤- ورزش او تمرین ٥- شفا او رضایت بخش کار ٦- لوبې او سالمې تفریح ګانې ۷- استراحت او آرامي.
له دې امله تمرین د بدن د مطلوب ترکیب له ساتلو سره مرسته کوي. د بدن زیات غوړ د بدن د سلامتیا لپاره زیار رسوي. زیات وزن عمر کوي. دغه راز د وینې د کلسترول زیاتوالی، د یابت، د وینې فشار، د کیسه صفرا ناروغي، د زړه او عروقو ناروغي، د هډوکو نرمول، د هډوکو اوتروز، د چنګاښ یو شمیر ناروغۍ د وزن د زیاتوالي له امله منځته راځي. څیړونکو څرګنده کړې ده چې په خلکو کې له ۲٥ - ۳٥ پورې د زیات وزن درلودونکوکسانو د مرګ اندازه په سلو کې تر ۳۰ پورې ده. ډیر چاغ لویان او کوچنیان له رواني ستونزو سره مخ دي. د زیاتې کالورۍ په مصرف کې سره منظم تمرین او د نامطلوب وزن د زیاتوالي مخنیوی له مناسب وزن سره مرسته کوي او له دې لارې ناروغي کمیږي. کوم ماشومان چې زیات وزن لري، په لویوالي کې له دې ستونزې سره مخ کیږي. د چاغوالي له امله د عمر په زیاتوالي سره صحیح تمرین عادت او متعادله او متوازنه تغذیه باید د ژوندانه له لومړیو کلنو څخه وي.
عضلاتي قدرت، عضلا تي استقامت او انعطاف منل د تندرستۍ له مهمو اجزاوو څخه دي.
په میلینونو کسان د ملا له ناراحتۍ څخه ځوریږي او ډیر له دغې ناراحتۍ څخه په عضلاتي کمزوري او له حرکتي فقر څخه د رامنځته شوي توازن او تعادل له نشتوالي سره مخامخ دي. په میلینونو معلول خلک د ورځنیو کارونو په سرته رسولو کې له همدې امله له ستونزو سره مخامخ دي. د عضلاتي زیان کموالی او ځینې نور د منظم تمرین کار او فعالیت له امله دي.
د تمرین ارزښت په جسم پورې نه محدودیږي بلکې تمرین په رواني روغتیا اود ذهن په سلامتیا باندې اغیز کوي. جسمي تیاری د رواني فشار په مخنیوي او د هغه په کنټرول کې مرسته کوي.

عضلاتي قدرت

د حرکتونو او ورزشي حرکتونو په سرته رسولو کې د بدن مهم قابلیت دی. له یو مقاومت سره د مقابلې په برخه کې د ځواک د اکثر حد د تولید لپاره د عضلو توانایي ده. هغه څه چې په دې تعریف کې مهم دي د ځواک اکثر حد دی چې یوازې د یو

ځل لپاره امکان لري.

د دويم ځل لپاره بايد يوه ټاکلې زمانې فاصله وجود ولري چې د عضلې له لاسه تللې منابع بيا پوره شي.

حرکتي تياری

حرکتي تياری د انسان د قابليتونو مجموعه ده چې د زده کړې په اثر رامنځته کيږي او اکتسابي دی.

قابليتونه بايد زده شي او د زده کړې له لارې حرکتونه او د فرد له تجربې څخه استفاده ښه والی پيدا کوي. هغه قابليتونه چې د حرکتي تياری په محيط کې راځي: عضلاتي قدرت، عضلاتي توان، سرعت، د عکس العمل وخت يا د عکس العمل سرعت چابکي او تعادل دي.

عضلاتي ځواک

عضلاتي ځواک د عضلاتي قدرت يو ډول دی چې د انفجاري قدرت تر نوم لاندې پيژندل شوی دی. عضلاتي ځواک د ځواک د اکثر حد د توليد لپاره د عضلو توانايي ده. انفجاري قدرت په انفجاري حرکتونو کې د ځواک د اکثر حد د توليد لپاره د عضلو توانايي ده. په واقعيت کې انفجاري حرکتونه هغه حرکتونه دي چې په لږ وخت کې زيات ځواک په کار اچوي. د پاملرنې دويم ټکی په انفجاري قدرت او عضلاتي ځواک کې دا دی چې په هغو کې د ځواک اکثر حد توليديږي، نو له دې امله فرد يوازې يو ځل کولای شي هغه سرته ورسوي. انفجاري حرکتونه عبارت دي له خيز اچول، ستارتونه او د واليبال او باسکټبال په څانګو او هره ورزشي څانګه چې خيز اچول په هغه کې وي.

استقامت

نن سبا سلامتي اساسي کار او د زړه او تنفس دسلامتيا په برخه کې ځانګړې ارزښت لري. هميشني جسمي فعاليتونه د زړه د ضربان د لوړيدو، په بدن کې د وينې د ګرځيدلو د زياتيدو او په نتيجه کې د بدن حجرو ته د اکسيجن د رسيدو سبب کيږي. د يادولو وړ ده چې په دې حالت کې د فرد د بدن سلولو نه له اکسيجن څخه د استفادې لپاره لازمه توانايي په واک کې لري. يو فرد په دغو فيزيو لوژيکي کيفتونو سره د هميشنيو فعاليتونو د سرته رسولو په وخت کې زياته توانايي او لږ ستړيا لري. په ورزشي اصطلاح کې داسې افراد نسبت هغه فرد ته چې دغه صفتونه نه لري، زيات استقامت لري، نو له دې امله استقامت داسې تعريفوو.

١. د هميشنيو جسمي فعاليتونو د کولو لپاره توانايي

٢. د ستړيا په وړاندې مطلوب مقاومت

٣. له اکسيجن څخه د حمل او استفادې توانايي

٤. په يوه غضله کې د تکراری انقبا ضونو د سرته رسولو توانايي او يا د بدن د عضلاتو په يوه برخه کې.

قلبي عروقي استقامت د زياتوالي ميتودونه

د قلبي عروقي استقامت د زياتوالي لپاره بايد هميشه فعاليتونه سرته ورسيږي. د داسې فعاليتونو د سرته رسولو لپاره کولای شو، له ساده منډو او بايسکل څغلولو څخه په زيات واټن کې کار واخلو لکه څنګه چې ياده وشوه، دغه فعاليتونه هوازی فعاليتونه يا د اکسيجن په شته والی کې فعاليتونه دي. دغه فعاليتونه د هغو کسانو لپاره چې د اتلولی موخه نه لري او يوازې د بدن د روغتيا لپاره يې کوي ډير ګټور دي خو د هغو افرادو لپاره چې د اتلولی لپاره فعاليت کوي، بايد دقيقې او اغيزمنې برنامې ولري.

منډې

منډه د افرادو لپاره ډيرساده تمريني ورزش دی، ځکه چې خاصو وسايلو ته اړتيا نه لري. نسبت نورو ورزشونو ته د اوږدې مودې لپاره ورو منډې د منډو دير ساده ميتود دی. په ورو منډو کې د منډو وخت ته ډيره توجه کيږي او په حقيقت کې کم فعاليت

د فعالیت له ډېر وخت سره ملګری دی. دغه ډول منډې زیاتره وخت د عادي افرادو له خوا چې غیر مسلکي وي، کیږي.
د سپین ږیرو خلکو لپاره ورو منډې چې زیات فعالیت ورته زیان رسوي، تر کار لاندې نیول کیږي.
ورزشکاران او اتلان هم د خپل تمرین په وخت کې د نسبي تیاري د ساتلو لپاره له دغه میتود څخه کار اخلي. په حقیقت کې په دې میتود سره چې زیات شدت او لږ وخت لري، د قلبي استقامت د زیاتوالي سبب کیږي. پورتني مطلب ته په پاملرنې سره ویلای شو چې د تمرین شدت او وخت د قلبي عروقي استقامت د لوړولو په برخه کې ځانګړی ارزښت لري.

بایسکل ځغلول

بایسکل ځغلول هم یو فعالیت دی چې د زړه عروقي استقامت لپاره ګټه رسوي او زیاته توجه ورته کیږي. په دې فعالیت کې هم باید شدت، د تمرین وخت او په اونۍ کې د تمرین د دفعاتو شمیر ته پام وشي.
ددغو تمرینونو د سرته رسولو لپاره دې د مناسب بایسکل، مناسب محل او شرایطو وړاندیز وشي.

لامبو

لامبو هغه فعالیت دی چې د قلبي عروقي استقامت د زیاتوالي لپاره یې د نظر د ورکوونکو پاملرنه ځانته اړولې ده. د لامبو ډېره ستره ښېګڼه دا ده چې د بدن ټول غړي کار کوي. له دې امله دغه فعالیت نسبت نورو ته برتري لري. په دې فعالیت کې هم د تمرین شدت او وخت او د تمرین دفعاتو ته په اونۍ کې پاملرنه کیږي.

د موضعي استقامت ټسټونه

په نارینه او ښځو کې د موضعي استقامت د میزان اندازې او سنجش لپاره بیلابیل ټسټونه دي چې د موضعي استقامت هر میزان د بدن یو شمیر عضلې تر از موینې لاندې راولي. د نارینه وو لپاره د موضعي استقامت هر میزان د بدن یو شمیر عضلي تر ازموینې لاندې راولي. د نارینه وو لپاره د موضعي استقامت د سنجش په ټسټونو کې په قات زنګون سره د خیټې د عضلو د پیاوړتیا په میزان کې د سینه کشۍ د حرکتونو (په متحرک او ساکن ډول) له چوکۍ څخه د پرش او د بارفیکس کشش په برخه کې شامل دی. خو د سینې کشۍ په حرکت کې په میدان کې د سینه کشۍ حرکت په ساکن ډول د بارفیکس له میلې څخه ځوړند کیدل دي.

سرعت

سرعت کولای شو چې له یوې نقطې څخه بلې ته د بدن یا د یوې برخې انتقال په یو واحد وخت کې تعریف کړو.
سرعت د جسمي تیارۍ له ډېر مهمو عواملو څخه دی چې د مهارتونو او ورزشي کړنو په سرته رسولو کې ټاکونکی رول لري.
پوهیږئ چې د بدن حرکت د عضلاتو مرستې ته اړه لري، خو ویلای شو چې د حرکتونو چټک سرته رسول د بدن په بیلابیلو برخو کې په تیره بیا له عصبي دستګاه سره ارتباط پیدا کوي. سرعت په دوه ډوله دی.
۱. د بدن د یوې برخې سرعت
۲. د ټول بدن سرعت

په سرعت باندې اغیز من عوامل

هغه عوامل چې په سرعت باندې اغیز لري د دې عواملو یوه برخه جسمي عوامل دي. په دغو عواملو کې جنسیت، وراثت د بدن حرارت، عمر، د بدن تیپ، عضلاتي قدرت، هماهنګي او انعطاف منل شامل دي.
۱. جنسیت: په نارینه وو کې تر ښځو سرعت زیات دی. موضعي سرعت هم په نارینه وو کې تر ښځو زیات دی. غالباً د دغه اختلاف میزان یې په سلو کې ۱۵ ٪ ښودل شوی دی.

۲. وراثت: ویل کیږي چې د منډې اتل ۱۰۰ متره اتل زیږیږي. مقصد دا دی چې سرعت یوازې عامل دی، نه اکتسابي، خو د تمرین رول هم له پامه غورځولی نشو. بلکې یوازې ویلای شو چې سرعت تر نورو جسمي عواملو لږ د تمرین تر اغیزو لاندې راځي.

۳. د بدن تودوخه

د جسمي فعالیتونو په سرته رسولو کې د بدن مطلوب تودیدل د سرعت په زیاتوالي مطلوبه اغیزه کوي. د دغې پدیدې علت د بدن د عضلاتو د داخلي عناصرو ترمنځ اصطکاک کموالی بیانوي.

٤- عمر: په طبعي حالت کې نارینه د ۲۰ کلنۍ په عمر کې د سرعت اکثر حد ته رسیږي.

ښځې هم په طبعي حالت کې د ۱۷ کلنۍ په عمر کې په سرعت باندې لاسرسی پیداکوي.

٥- بدني تیپ: بدني تیپ هم په سرعت کې زیاته اغیزه لري. په حقیقت کې د بدني تیپ افراد (اندو مروف) نسبت(اکتومورف) تیپ افرادو ته له کم سرعت څخه برخمن دي.

٦- قدرت: دا هم په سرعت باندې اغیز کوي. له همدې امله قوي افراد زیات سرعت لري. د سرعت او قدرت د عواملو تړاو د دې سبب شوی چې لوبغاړي د سرعت عامل ته اړتیا لري. په خپلو تمرینونو کې له قدرتي تمرینونو څخه کار اخلي.

٧- همغږي

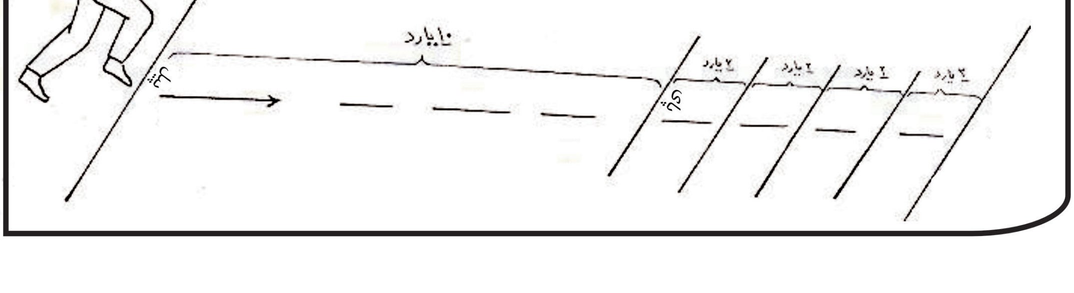
د بدن د بیلابیلو برخو په حرکتونو کې همغږي کولای شي چې په سرعت کې رول ولري. عصبي او عضلاتي همغږي هم په موضعي سرعت باندې اغیزه لري.

٨- انعطاف منل: د انعطاف منلو کموالی او اناتومیکي عوامل لکه مخالفې عضلې، موضعي مفصلي کپسول او تاندونه د حرکت په مقابل کې د مقاومت دایجاد لپاره کولای شي په سرعت باندې منفي اغیزه وکړي.

د سرعت ټستونه

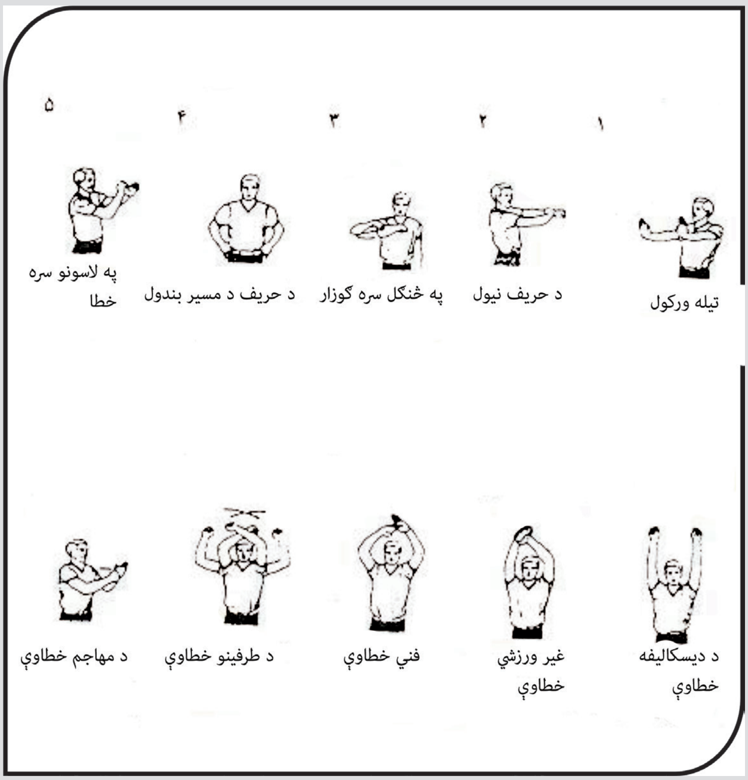
د سرعت په خاصو ټستونو کې باید د وخت سنجوونکي وسایل(ستاپ واچ) څخه کار واخلو.

دغه وسایل کولای شي یو ساده سټاپ واچ وي اویا پر مختللي وسایل وي. له دې امله محوطه خط کشي کوو. په داسې ډول چې د شروع یو خط ولري وروسته د ۱۰ مترو په واټن یو بل خط چې د هر یو واټن له هغه څخه ۲ متره وي، رسموو. امتحان کیدونکی شخص د ستارت خط شاته ودریږي ۳ ثانیې وروسته د مربي په امر په منډو پیل کوي. ستاپ واچ هم په کار پیل کوي. ۳ ثانیې وروسته د ودریدو امر ورکوي. هغه نقطه چې امتحان کیدونکی شخص په کې ولاړ دی مشخص کیږي. په بل عبارت هغه واټن چې ټست کیدونکي په درو دقیقو کې وهلی دی، ټاکو. دغه ټست په دوارو طبقو اجراء کولای شو.



د شخصي خطاګانو شېږم قانون

خطا: خطا له قانون څخه سرغړونه ده چې له حریف سره د شخص د لګیدو په اثر یا د یو غیر ورزشي حرکت په سرته رسولو سره رامنځته کیږي او جریمه یې د توپ د ملکیت له لاسه ورکول دي. په پروتوکل کې د خطا کوونکي شخص د نوم لیکل او د مقابل ټیم ازاد پرتاب دی.



۱- د شخص خطا

د لوبغاړي خطا ده چې لوبغاړی له خپل حریف سره ټکر وکړي یا په ناوړو حرکتونو سره د مهاجم لوبغاړي د مخته تګ مخنیوی وکړي که څه هم د شخص خطا په شوټ کې د لوبغاړي په مخکې اجرا شي.

جریمه

الف: که چیرې توپ ګول نشي هغه لوبغاړي ته ۲ ازاد پرتاب اوکه چیرې خطا د دایرې له سیمې نه بهر کې پرتاب ۳ امتیازه وي، درې ازاد پرتاب کیږي.

ب: که چیرې توپ ګول شي دګول امتیاز قبول دی (دوه یا درې امتیازه) او یو ازاد پرتاب هم لوبغاړي ته ورکول کیږي.

۲- اخراج خطا(ډیسکالیفه Disqualify)

هر ډول خطا چې له ورزشي روحیې خارج وي،خطا ثبت کیږي.

۳- غیر ورزشي خطا(Inspirit foul)

جریمه:

دغه خطا ازاد پرتاب (دوه پرتابه د لوبغاړي لپاره چې دشوټ په حال کې نه وي. او دوه یا ۳ پرتابه د لوبغاړي د شوټ د اجرا ځای ته په پاملرنه سره چې د شوټ په حال کې وي او د توپ مالکیت دی. له وروستی پرتاپ څخه وروسته د لوبې د بیا پیل لپاره توپ له طولي خطونو څخه بهر د میدان په نیمایي کې د ازاد شوټ پرتاپ کوونکي ټیم ته ورکول کیږي.

۴- فني خطا

دا هغه خطا ده چې له لګیدو پرته رامنځته کیږي او کولای شي چې د لوبغاړو، مربیانو، ذخیرو او د ټیم د ملګرو له خوا سرته ورسیږي. په دغه خطا کې حرکتونه لکه په لوبڅار اعتراض او لفظي نښتې او نور شامل دي.

جریمه: د لوبغاړي یا مربي یا ذخیرو لپاره د خطا ثبت او مقابل ټیم ته یو ازاد پرتاب دی چې د مقابل ټیم د کپتان په معرفي سره هر فرد کولای شي پرتاپ اجراء کړي. د لوبې بیا اجراء کول د پرتاپ کوونکي ټیم له خوا د اوږدوالي خط له بهر څخه د میدان په نیمایي کې اجرا کیږي.

۵- د طرفینو خطا:

دا هغه خطا ده چې په یو وخت کې د دوو لوبغاړو له خوا د یو بل په مخامخ کیدو سره کیږي.

جریمه: خطا د هر لوبغاړي لپاره اعلان او ثبتیږي او ازاد پرتاب هیڅ چاته نه ورکول کیږي. هغه ټیم چې د خطا په وخت کې د توپ مالك و. لوبه د خط اوت له بهر څخه پیلوي.

۶- د حملې وخت کې د مهاجم خطا:

د شخص له خطا وو څخه ده چې یو مهاجم یو لوبغاړی د خپل مستقیم مدافع په مخ کې مرتکب کیږي.

جریمه: د لوبغاړي جزا یوازې په جدول کې ثبتیږي او مدافع ته پرتاب نه ورکول کیږي.

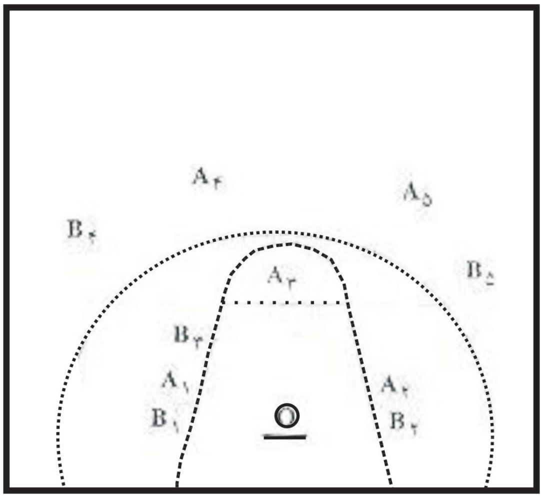
که چیرې مهاجم د شوټ په حال کې وي او د هغه شوټ دخطا کولو په وخت کې ګول شي. دګول امتیاز د هغه په حساب ثبتیږي.

په یوه لوبه کې په ٤ خطاوې په ۱۰ دقیقو وخت کې، سره کله چې یو ټیم ٤ شخصي یا فني خطا وي په ۱۰ دقیقه یې وخت کې وکړي په دې صورت کې د شخص خطا له ٤ خطا وروسته په دوو ازادو پرتابونو سره جریمه کیږي.

ازاد پرتابونه:

یوازې پرتاب داسې وخت دی چې لوبغاړی ته د یو امتیاز د لاسته راوړلو لپاره د پرتاب د خط له شا څخه ازاد پرتاب ورکول کیږي.

- کله چې توپ د لوبڅار پواسطه د پرتاب کوونکي په واك کې ورکول کیږي ٥ ثانیې وخت لري چې د شوټ لپاره اقدام وکړي.
- تر هغه پورې چې د پرتاب کوونکي له لاسو څخه توپ خوشي شوی نه وي، پرتاب کوونکی او نه کوم بل لوبغاړی اجازه نه



لري چې د ذو ذونقې ميدان ته داخل شي.

● که چيرې د پرتاب کوونکي له خوا پرتاب وشو، د گول شوې پرتاب امتياز ورته نه منظوريږي.

● که چيرې سرغړونه د هر لوبغاړي له خوا وشي که چيرې توپ گول شي له سر غړونې صرف نظر کوي او گول به قبول شي. که چيرې توپ گول نشي او سرغړونه د مقابل ټيم له خوا وشي. پرتاب به تکرار شي، خو که چيرې د ټيم ملگرى پرتاب وکړي د سرغړونې مرتکب شوى وي. د توپ ملکيت مقابل ټيم ته ورکول کيږي.

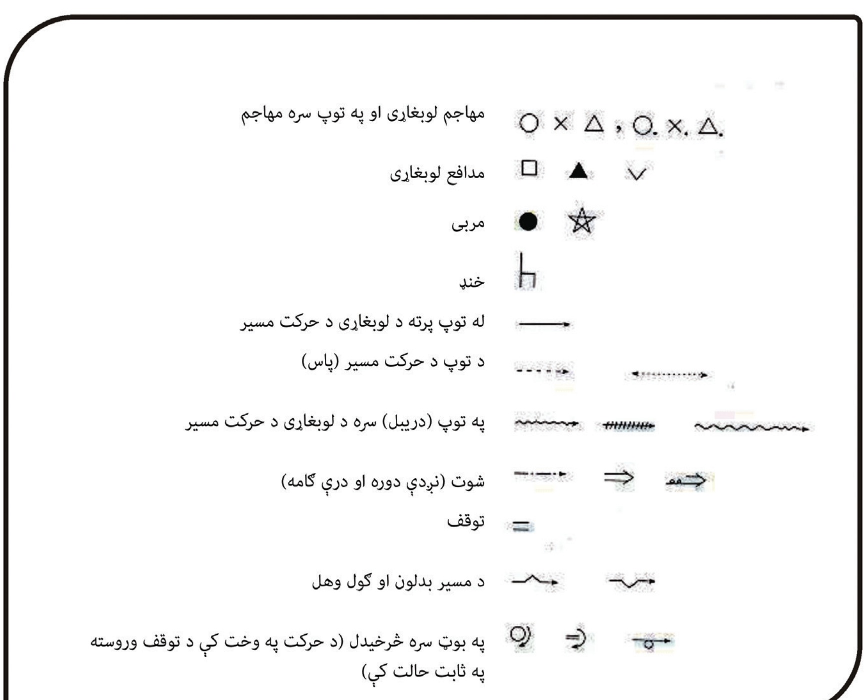
د لارښوونې نښې

هره ورزشي څانگه ځانگړې نښې لري چې د هغو د تصويرونو اومطالعې د ترسيم امکان د ټولو لپاره ممکن کوي. دباسکټبال په ورزش کې هم علامې موجود دي چې تاسو ته توان درکوي چې ترسيمې تمرينونه درک او اجرا کړئ.

زده کوونکي په راحت کې ولاړ دي دښوونکي دشپيلاق په غږ سره د تعادل حالت ښيي. زده کوونکي په اوږده ميدان کې دريږي او د ښوونکي په شپيلاق سره دې د تعادل حالت وښيي. زده کوونکي دې پورتنى تمرين سرته ورسوي او تعادلي توپير دې وښيي.

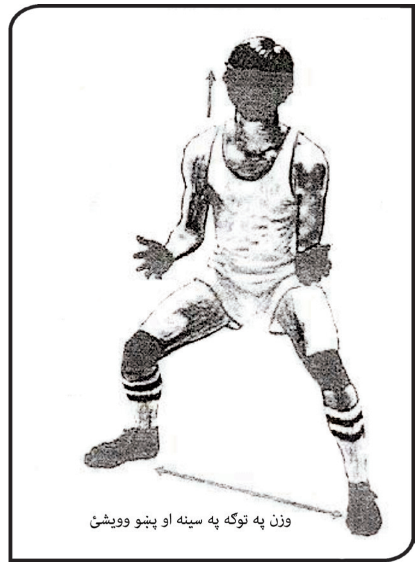
د باسکټبال په ميدان کې د منډو تمرينونه

زده کوونکي په څو کتارونو کې د انتهايي خط شاته دريږي. د ښوونکي په شپيلاق اول هرکتار خپل مخ د بل کتار مخ ته کوي. هريو دې خپله بالاتنه يوځل ښي اويوځل کيڼ خواته وگرځوي.



د تعادل فردي تمرين

زده کوونکی په راحت حالت کې ولاړ دي د ښوونکی د شپیلاق په غږ سره دې حرکت وکړي.





د تعادل د مهارت ګروپي تمرين

تعادلي لوبه

په دې تمرین کې زده کوونکي د باسکټبال په میدان کې دریږي. یو نفر ټاکل کیږي چې د نورو تر شا منډه وکړي. د هر فرد په لمس سره دوه درې یا څلور تنه د تر شا کسانو په ډلو کې کیږي. هر فرد تر لمس دمخه کولای شي د تعقیبوونکو په وسیله په تعادل کې راشي چې له تماس څخه مصوون وي او د خطر له رفع څخه دوباره په منډو پیل وکړي.

زده کوونکي په منظمو صفونو کې دریږي او د ښوونکو د لاس په علامه سره بیابیلو لوریو ته منډې وهي او د ښوونکی له خوا د یوې مشخصې نښې پواسطه ټول له واټن پرته تعادلي حالت څرګند وي.

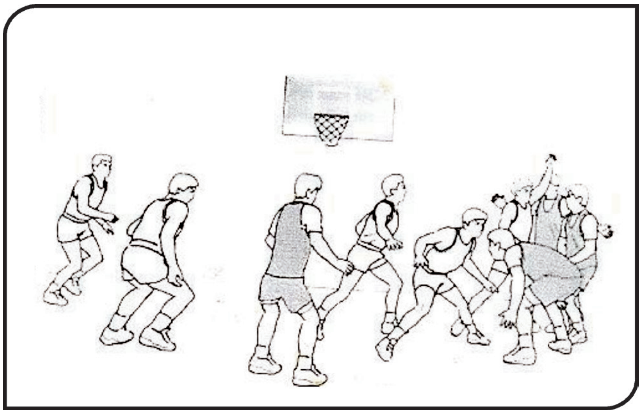
د تعادل لوبه (په رقابتي حرکتونو کې د تعادل د مهارت د استعمال موارد)

په دې تمرین کې زده کوونکي دوه یا څو ډلې کیږي. هره ډله ځانته نوم ټاکي. د یو ټیم افراد د بل ټیم په افرادو پسې منډې وهي چې په لمس سره یې له لوبې خارج کړي. د بل ټیم افراد اجازه لري چې له تماس څخه دمخه په تعادلي حالت کې راشي او د مقابل ټیم له لاسرسي څخه مصؤن وي. د لوبې اکثر وخت ۳ دقیقې دی. وړونکی ټیم د وخت په پای کې استراحت کوي او بایلونکی ټیم د نوي ټیم په مقابل کې کیږي (که چیرې بایلونکی ټیم په لوبه کې د مقابل ټیم افراد لمس کړي وای، د نوی ټیم په مقابل کې د نقش بدلون ورکوي او دا ځل باید تعادلي حالت وښیي ښوونکی قضاوت کوي.

په توپ سره کار

(په توپ سره د کار) مهارت د توپ د نیولو په طریقه سره د باسکتبال په ټولو تخنیکونو کې ویل کیږي. د هغو تمرینونو اصلي هدف د توپ له وزن یا د قطر او اندازې سره د فرد بشپړه اشنایي ده.

یو ښه مهاجم د اساسي حرکتونو په اجراء کولو کې لکه شوټ، پاس، دریبل، څرخیدل، د مسیر بدلون او وړلو کې د توپ په ساتلو او بشپړ کنټرول واکمن وي. دغه کار امکان نه لري، خو د مهارتونو په کسبولو سره (له توپ سره کار)

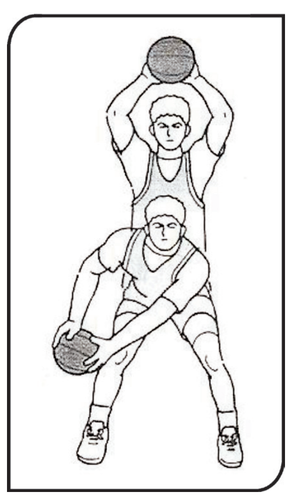


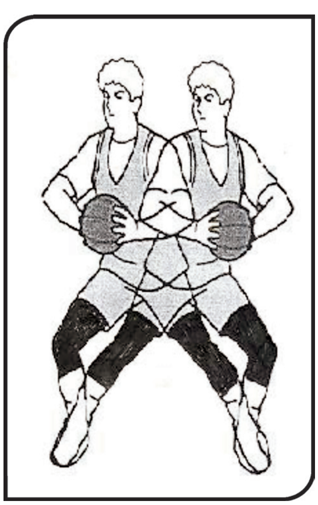
- په باسکتبال کې په توپ سره د ټولو حرکتونو د مهارت استفاده له توپ سره د کار مهارت ته اړتیا لري.
- د دغه مهارت د لاسته راوړلو لپاره د لاندې ټکو رعایت ضروري دی.

۱. اوږې ښکته او په راحت سره بدن ته نږدې وي.

۲. توپ په اکثره حالاتو کې د سینې او خیټې په ناحیه کې او په قوی حرکت سره لاس او ګوتې کنټرولیږي.







له توپ سره د کار د مهارت د اجرا کولو په وخت کې کلیدي ټکي:

۱. د توپ د مالکیت په وخت کې د تعادل د مهارت د اصولو ساتلو ته دې توجه وشي.

۲. اوږې باید له بدن سره ونه نښلي څکه چې توپ ته د مدافعانو لاسرسي اسانه کوي.

۳. د توپ د ملکیت په وخت کې دوو عاملو ته پاملرنه (د توپ د ملکیت له لاسه نه ورکولو لپاره دقت او د توپ د وضعیت او انتقال لپاره له یو مهارت څخه بل مهارت ته) ضروري ده.

هغه تیروتنه چې له توپ سره د کار په مهارتونو کې دود ده

۱. د توپ په نیولو کې له حد څخه زیات دګوتو انقباض

۲. په بدن پورې د اوږو نښتل

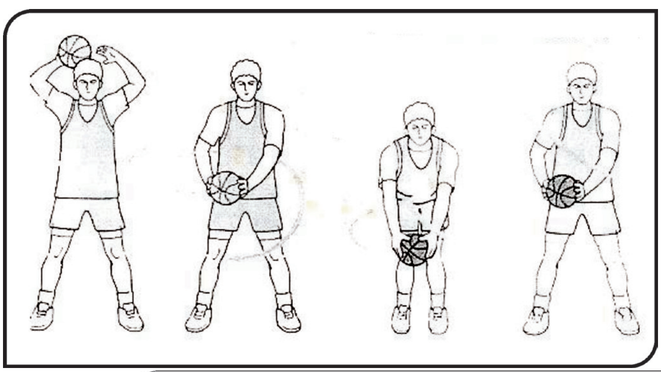
د توپ په نیولو کې له‌ګوتو څخه کار اخیستل، له ټول لاس څخه د استفادې په ځای د تعادل د ضروري اصل نه رعایت کول، د توپ د ملکیت په وخت کې د زنګون ټیټول

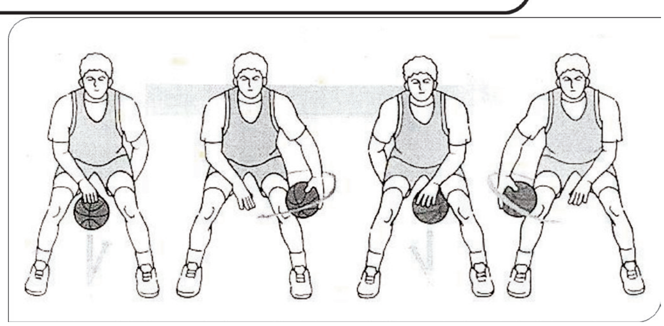
له توپ سره د کار د مهارت فردي تمرین

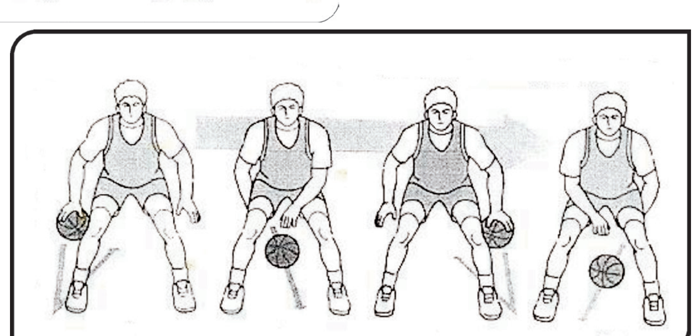
د بدن په شاوخوا د توپ څرخیدل

د پښو له منځ څخه تیریدل

د پښو له منځ څخه د توپ ردو بدل کول





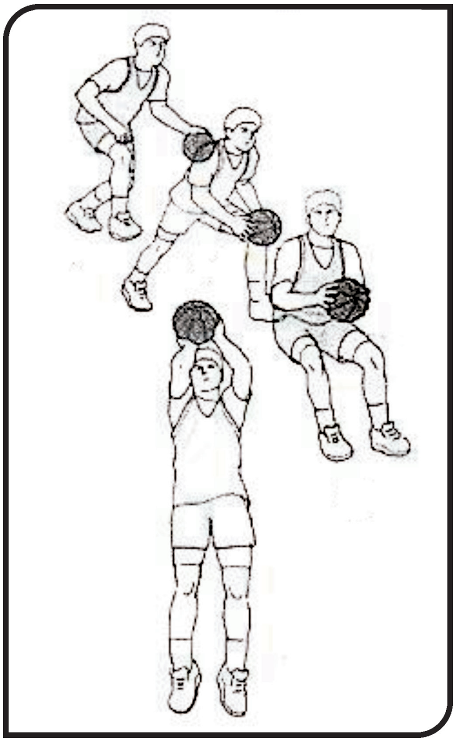


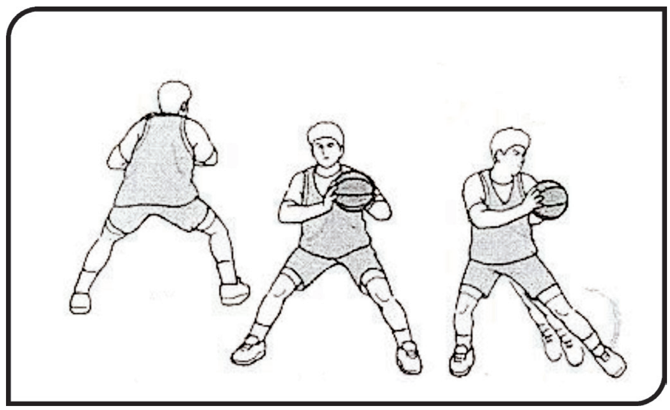
ترکیبي تمرین (په توپ سره تعادل)

په دې تمرین کې زده کوونکې لاندې حرکتونه د میدان په اوږدو کې سرته رسوي کوي.

۱. پورته د توپ اچول، په دواړو لاسونو سره ټوپ او نیول، په خلاصو اوږو سره تعادلي حالت کې راښکته کیدل

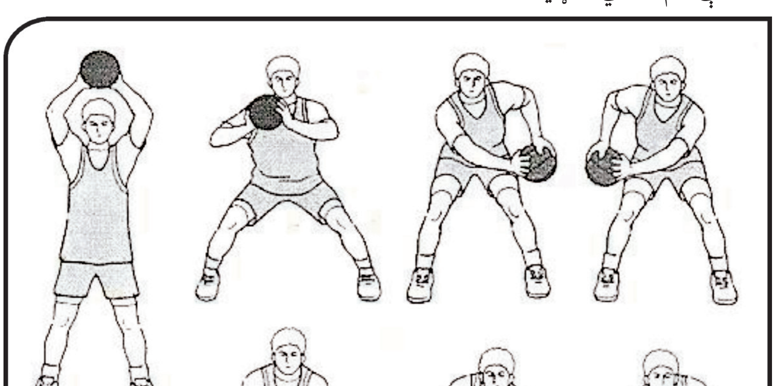
۲. په دریبل سره حرکت، ځای په ځای دریدل، په خلاصو اوږو سره چټک نیول، په سینه باندې پر یوې پښې څرخیدل.



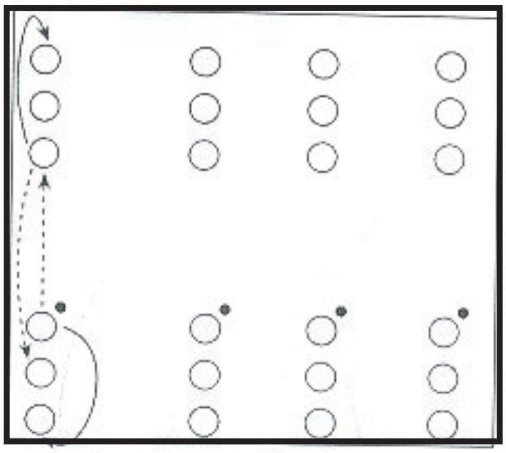


په توپ سره تمرین (په رقابتي حرکتونو کې په توپ سره مهارت)

په دې تمرین کې ښوونکی په توپ سره د تمرین څو حرکتونه د یو پروګرام په ډول ټاکي. هر زده کوونکی په انفرادي توګه په مساوي ډلو کې په مشخص وخت کې (د بیلګې لپاره ۳ دقیقې) پروګرام په پرله پسې ډول اجراء کوي. زده کوونکي کولای شي په یوازې حرکتونو کې هم سیالي وکړي.

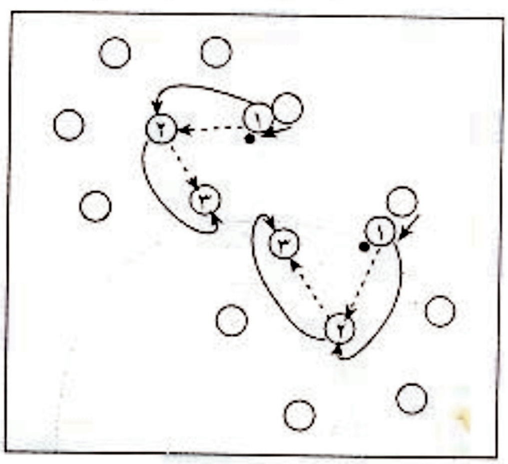


د پاس ورکولو د مهارت فردي تمرين



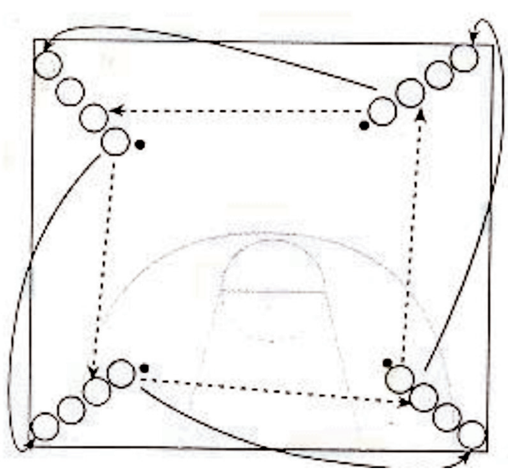
هر زده کوونکی چې په اول کتار کې دی، د مقابل کتار زده کوونکو ته پاس ورکوي او له څنګه پرته د خپل کتار اخر ته ځي. پاس نیوونکی هم لومړي زده کوونکي ته تر پاس وروسته د خپل کتار اخر ته ځي.

د پاس ورکولو د مهارت ډله ییز تمرین او په دایره کې تر لاسه کول



د لومړی شمیرې زده کوونکي په دایره کې وسطي زده کوونکي ته پاس ورکوي او له څنګه پرته د هغه ځای نیسي. دویمه شمیره زده کوونکی پاس تر لاسه کوي او هغه دریمې شمیرې زده کوونکي ته ورکوي او د هغه ځای نیسي. په همدې ډول د دایرې د محیط نفر وسط او وسط زده کوونکی د دایرې محیط ته ځای بدلوي.د حرکت په پیل کې اضافي زده کوونکي ځای اشغا لوي چې دایره بشپړه شي.

په مربع کې د پاس تمرين



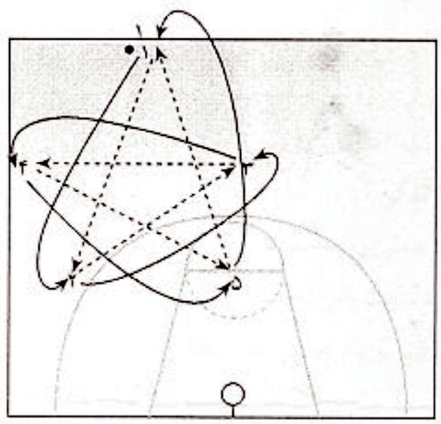
زده کوونکي د میدان په څلورو خواوو کې ودریږي. د هر گروپ لومړی زده کوونکی توپ لري او د پاسونو د حرکت مسیر د ساعت د عقربې په څیر دی. له یوې مودې وروسته دغه جهت بر عکس کیږي. اول هر کتار په یو وخت کې توپ د دوو لاسونو په پاس سره د مقابل گروپ زده کوونکو ته لیږي او د هماغه گروپ اخر ته ځي.

د پاس تمرینونه

۱، ۲، ۳ شمیره تمرینونه د دواړو لاسونو په پاس کې سینه په سینه د دغه تخنیک د پیاوړتیا لپاره په کار وړل کیږي.

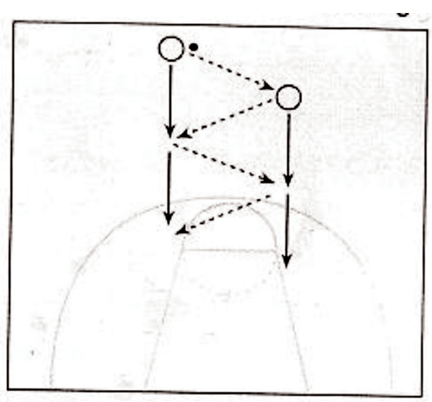
دپاس تمرین ستوری په ستوري کې

پنځه زده کوونکي یوه دایره جوړوي او هر یو یوه شمیره ټاکي. په دې ډول په دایره کې ودریږي(۱ - ۳ - ۵ - ۲ - ٤) او په ترتیب سره یو بل ته پاس ورکوي مثلاً لومړی شمیره ۲ ته او دویمه شمیره دریمې ته او دریمه څلورمې ته ٤ شمیره پنځمې ته او هر یو له پاس ورکولو وروسته د خپل پاس په مسیر حرکت کوي. د پاسونو مسیر یو ستاره د حرکت دمسیر لویه ستاره جوړوي.



د حرکت په حال کې د پاس مهارت

د سینې په سینې پاسونو له ازموینې وروسته لازمه ده چې زده کوونکي د دغو پاسونو د اجرا لپاره د حرکت په حال کې ځینې ټکي زده کړي. ځکه چې په ډېرو موقعیتونو کې زده کوونکي د حرکت په حال کې او په میدان کې د منډو په حال کې باید یو بل ته پاس ورکړي.



د مهارت شرحه

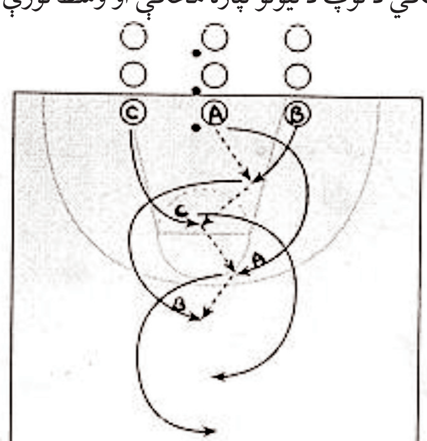
پاس ورکونکی زده کوونکی باید د یو ګام په اندازه له پاس ورکوونکي څخه مخکې وي.

پاس نیوونکی د نیولو په شیبه کې باید مخکې پښه ثابته کړي او د پاس له لیږلو دمخه کولای شي وروستی پښه یوګام مخکې کړي او له هغه وروسته توپ پاس کړي. دمهارت له لاسته راوړلو وروسته دواړه زده کوونکي په راحت سره د منډو په حال کې له سرغړونې پرته کولای شي یوبل ته پاس ورکړي.

د حرکت په حال کې دپاس ګروپي تمرین

د انګریزي ۸ تمرین

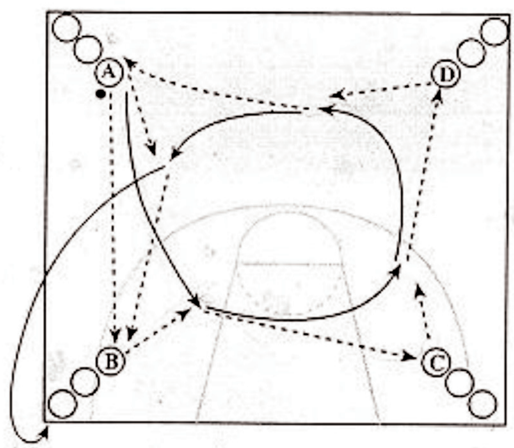
دریې زده کوونکي حرکت اجرا کوي. وسط زده کوونکی توپ لري. زده کوونکي د توپ د نیولو لپاره مخکې او وسط لورې ته حرکت کوي او پاس ورکوونکی هغه ته له پاس ورکولو وروسته د هغه له شا څخه مخکې او وسط لورې ته د وروستي نیولو لپاره حرکت کوي. دریم زده کوونکی د توپ د نیولو لپاره له دویم زده کوونکي مخکې او وسط لوري ته راځي او په دې ډول زده کوونکي د مسیرونو په وهلو سره مخکې او وسط لورې ته د انګریزي ۸ عدد څرګندوي. په داسې حال کې چې د توپ مسیر د زګزاګ په ډول تر مقابلې کرښې ادامه لري.



په مربع کې د حرکت تمرین او پاس

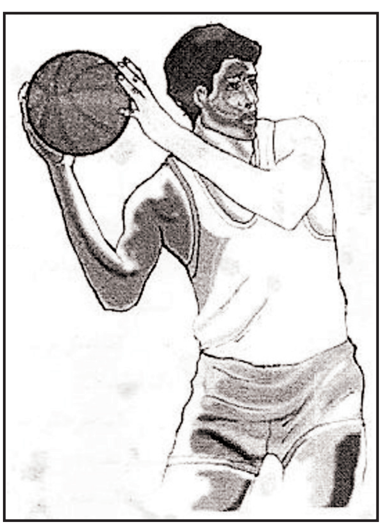
زده کوونکي په څلورو کتارونو کې ویشل کیږي او هر کتار ځانته یو نوم ږدي.

لومړی زده کوونکی د B کتار زده کوونکي ته پاس ورکوي. د توپ د نیولو لپاره د مربع د مسیر مخې له ځمکنۍ مربع څخه کوچنی حرکت کوي. له نیولو وروسته له ځنډ پرته توپ C کتار ته اچوي. د توپ په نیولو سره پاس د D کتار ته او تر هغه وروسته د A کتار ته (خپل کتار) لیږل او نیول کوي. وروسته له هغه چې یوه بشپړه مربع یې ووهله پاس بیا د B کتار ته ورکوي. (



د یادولو وړ ده چې هر زده کوونکی چې له هر کتار څخه حرکت کوي باید یو ځل ټولو کتارونو ته او له دې جملې څخه خپل کتار ته پاس ورکړي او له خپل کتار څخه خپل حرکت پای ته ورسوي)

بیس بالي پاس



دغه پاس په باسکټبال کې دودیز پاس دی په پښتو کې معادل نوم نه لري.

د کارولو موارد: له دغه پاس څخه د لیرو واټنونو او د حملو په ضد کې کار اخیستل کیږي.

دې ته په پاملرنه سره چې پاس نیوونکی معمولا د حرکت په حال کې دی. مربیان باید د دا ډول پاسونو په نیولو کې لازم مهارتونه ولري.

د مهارت شرحه

۱. د لاسونو او پښو کړنې د توپ له پرتاب څخه له هرې نقطې څخه چې ونیول شي، په دواړو لاسونو سره اود پرتاب کوونکي لاس د اوږې په لورې وړل کیږي.

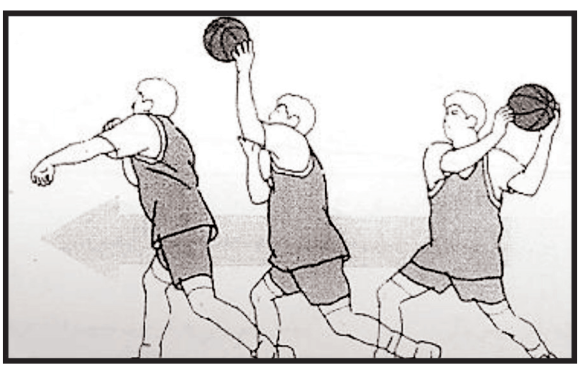
له دې نقطې څخه، توپ د پرتاب کوونکي د لاس په وسیله په یوازې توګه د شا لورې ته وړل کیږي. په دې ډول چې د مټ او څنګل تر منځ ۹۰ درجې زاویه جوړه شي. وروسته څنګل لږ څه خلاصیږي او وریسې له هیڅ ډول ځنډ پرته د هدف په لور پرتاب کیږي. بل لاس د تعادل د ساتلو لپاره او هم د توپ دحمایت لپاره له څنګل څخه په ټیټ حالت کې په سینه کیږدي. ور سره جوخت د پرتاپ کوونکي د لاس په حرکت سره توپ شا لورې ته پښه د پرتاپ کوونکي له لاس سره برابره شاته وړل کیږي چې د بدن د تعادل د ساتلو په ترڅ کې، د پرتاپ په شیبه کې په حرکت سره مخکې لور ته په زیات ځواک سره د توپ په پرتاب کې مرسته کوي.



۲. لاسونو او پښو کړنې د پاس په اجرا کولو کې د ملا (لړ څه د بالا تنې تاویدل) او د پرتاپ کوونکي د لاس له حرکت څخه په استفاده توپ مخکې لورته توپ په مناسب قوس هدف ته اچول کیږي. د اچوونکي لاس له څنګل سره او د لاس د تیټ شوی لاس بند د توپ د حرکت په لورې کې پاتي کیږي. ګوتې به د ښکته لوري خواته وي د اچوونکي د لاس په حرکت سره مخکې لوري ته پښه د اچوونکي له لاس سره برابره مخته راوړل کیږي.

د بیس بالي پاس د مهارت د اجرا کولو په وخت کې کلیدي ټکی

۱. د پرتاب تر وروستي پړاو پورې توپ په دواړو لاسونو حمل او کنټرول کیږي.



۲. د بیس بالي پاس د لاندې دوو دلیلونو له امله د قوس درلودونکی دی.

الف: دغه قوس د توپ له زیات برد سره مرسته کوي.

ب:توپ د مدافعانو له لاسرسي څخه چې د پاس په مسیر کې ولاړ دی، ساتل کیږي.

۳- د توپ په انتقال سره دې سمدلاسه توپ د اچولو لپاره مخته راوړل شي.

د اچولو لاس سره برابر د پښې همزمان حرکت د اچولو د قدرت د زیاتوالي لپاره لازم دی.

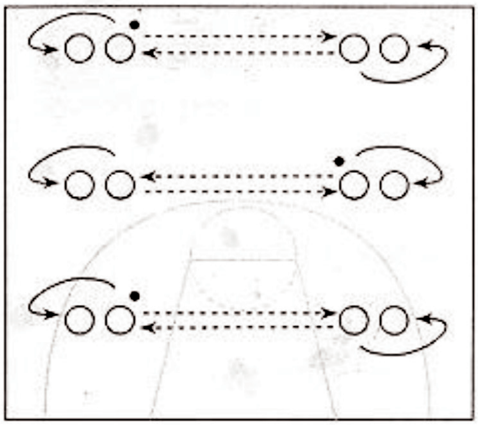
* هغه تیروتنې چې د بیس بال په مهارت کې دود دي. :

۱ . د یو لاس په وسیله د پاس د سرته رسولو په پړاوونو کې د توپ حمل او وړل،

۲. شالورې ته د توپ د حمل په وخت کې له بدن څخه زیات څرخول،

۳. له حرکت څخه د پاس ورکوونکي نه درک، پښه مخکته او په نتیجه کې د پاس کمزوري،

٤. په قوس ډول د پاس نه اجرا کول، په پاس کې له زیات قوس څخه په استفادې دغه پاس یو مهارت دی چې کافي قدرت ته اړتیا لري،نو له دې امله ښه ده چې مربیان د اوږې د عضلاتو د قدرت په پیاوړتیا کې کوښښ وکړي.



- **د بیس بالي پاس د مهارتونو فردي تمرین**

کتاري تمرین

زده کوونکی په نږدې او لیرو فاصلو کې یو په بل پسې کتار ودریږي. له پاس لیږلو وروسته د خپل کتار اخرته رسیږي او حرکت کوي.

ارزونه

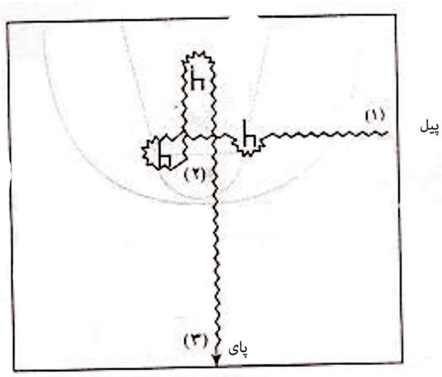
د دریبل، پاس او شوټ د مهارتونو ترکیبي عمل د ارزونې زده کړه.

د ټسټ شرحه

دغه ټسټ له څو خپلواکو ټسټونو جوړ دی.

الف د دریبل ټسټ

د اړتیا وړ وسایل، توپ، یو ستاپ واچ، ۳ مانع او د ټسټ مسیر (د شکل مطابق)



د الف ټسټ شرح:

د ټسټ کوونکی د پیل په نقطه کې دریږي، د (حرکت) په نښه سره کرونو متر(ستاپ واچ) په کار لویږي او ټسټ کوونکی په دریبل سره د موانعو په لور چې په شکل کې لیدل کیږي حرکت کوي، د درو موانعو له عبور وروسته په سرعتي دریبل سره د پای له نقطې څخه تیریږي او کرونو متر دریږي.

د دریبل د مهارت د اجرا کولو امتیاز کنټرول له یوې نقطې څخه تر ۲ پورې د سرعتي دریبل د مهارت اجرا له ۲ نقطې څخه تر ۳ پورې.

ب: پاس ټسټ

یو توپ یو صاف دیوال له شکل سره سم (مربع ٦٠په٦٠ کې د ٦٠ سانتي مترو په ارتفاع له ځمکې څخه او مربع ۸۰ په ۸۰ کې د ۲۰ / ۱ - ۵ / ۱ مترو په واټن له ځمکې څخه د ٦٠ سانتي مترو په واټن له دیوال څخه او د پیل خط (۲) له دیوال څخه د ۵ مترو په واټن.

د ب ټسټ شرحه: ټسټ کوونکی د پیل د خط شاته په تعادلي حالت کې ودریږي (پښې د اوږې د سور په اندازه خلاصې اوزنگون ټیټ)توپ د پاس په اماده حالت کې په لاس کې لري. دستاپ واچ د (حرکت) په نښه سره په فعالیت پیل کوي او زده کوونکی ۳۰ ثانیې توپ له سینې څخه په دواړو لاسونو د پاس په تخنیک سره د ٦٠په٦٠ سانتي مترو کې په مربع سره

پاس ورکوي.

یوازې هغه توپونه چې له داخلي خطونو سره ولگیږي، شمیرل کیږي. وروسته له هغه چې ټول زده کوونکي دغه ټسټ د خط له شا څخه د لومړی شمیرې پیل اجرا کوي بیا زده کوونکی یا اول اجراء کوونکی فرد د خط شا ته په دویمه شمیره کې راځي.

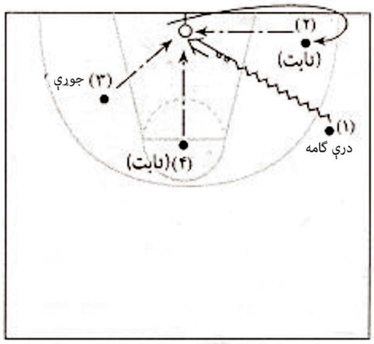
د بیس بالي پاسونو په شمیر په قوي لاس د ۸۰په۸۰ سانتي مترو په مربع لیږل کیږي.

ج: د شوټ ټسټ

د اړتیا وړ وسایل: ٤ توپونه او مشخص شوي نقطې (۱) نقطه ٤٥ درجې، ښی زاویه د پینالتي په لاره (دري گامه شوټ) (۲) نقطه له ښي زاویې پرته د ۳ مترو په واټن له حلقې څخه (ثابت شوټ)

(۳) نقطه د ٤٥ درجې زاویه چمپ د ذو ذونقې په مخ (جفت شوټ)

(٤) نقطه ثابت شوټ د ازاد پرتاپ له خط څخه.



د ج ټسټ شرحه: ټسټ کیدونکی له هغو نقطو څخه د توپ په پورته کولو سره چې مشخص شوي دي. د شمیرو په ترتیب په سم تخنیک سره سرته رسیږي. هغه توپ چې گول نشي، له کوچنیو مربع گانو یا حلقو سره برخورد کوي نیم امتیاز نتیجه تر لاسه کوي.

د دورو تر منځ د ارزونې اصلي هدف د زده کوونکو لپاره د زده کړې د مهمو مواردو په مخ باندې ټینگار د زده کوونکو د زده کړې په اندازه اود مطلبونو په انتقال کې له خپل تدریس څخه د مربي ارزونه ده.

د مسیر تغیر

د مسیر تغیر د چل ورکولو له حرکتونو څخه دی چې مهاجمین په توپ سره او له توپ پرته او ان چې مدافعین هم کولای شي ترې کار واخلي.

د مهارت د استفادې موارد:

مهاجم له توپ پرته او په توپ سره په نفوذ کې د حلقې په لور او په عبور کې د نفوذ لپاره له مستقیم مدافع څخه یا د حملې او مدافعانو د ضد لپاره د فرار په وخت کې په یو شمیر دفاعي شرایطو کې کولای شي له دې مهارت څخه استفاده وکړي.

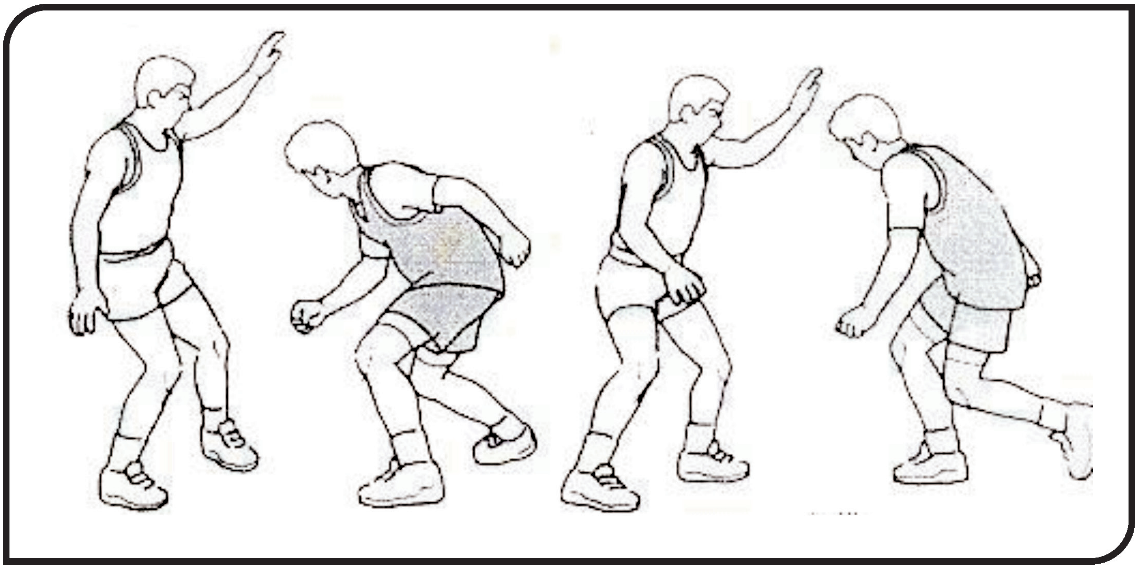
.

له توپ پرته د مهاجم مسیر د تغیر مهارت شرحه

۱. د مدافع او نورو زده کوونکو شرایطو او موقعیت ته په پاملرنه سره، مهاجم مدافع ته تر نږدې کیدلو د مخه له مدافع څخه د تیریدو لوری ټاکي.

۲. مدافع ته په نږدې کیدلو سره (حدوداً واټن تر یو لاس زیات) څنگون لږ ټیټیږي او پښې لږ څه د اوږې له سور څخه خلاصې وي.

۳- مهاجم سمتي مخالفه پښه چې د تيريدو نيت لري (مثلاً کينه پښه) څه نا څه مدافع پښې ته نږدې، په مخالف لوري د تېرېدو

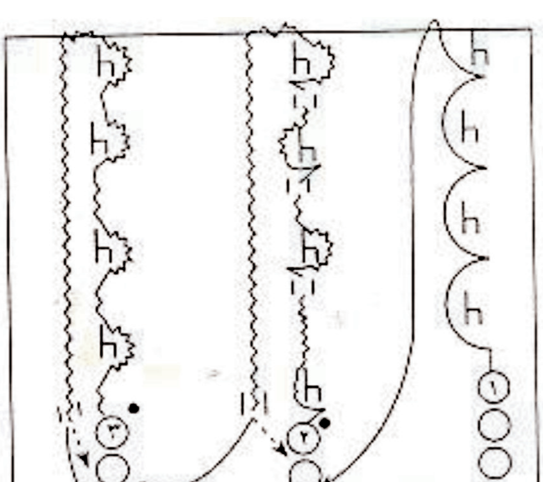


په برخه کې، د بدن د وزن ليږدول په همغه پښه باندې راځي او له مدافع څخه تيريږي چې په دې حرکت کې مهاجم د سر او اوږې له تير ايستونکو حرکتونو څخه هم کار اخلي.

٤- د مدافع په وسيله د عکس العمل په څرګندولو او د هغه په حرکت سره په هغه لوري چې مهاجم يې څرګندوي مهاجم خپله پښه په هغه مسير چې د تيريدو لپاره يې ټاکلی دی د مدافع بلې پښې ته نږدې ږدي او د لومړې پښې په پورته کولو او په مطلوب سرعت سره دګامونو په دوام په خپله خوښه حرکت کوي.

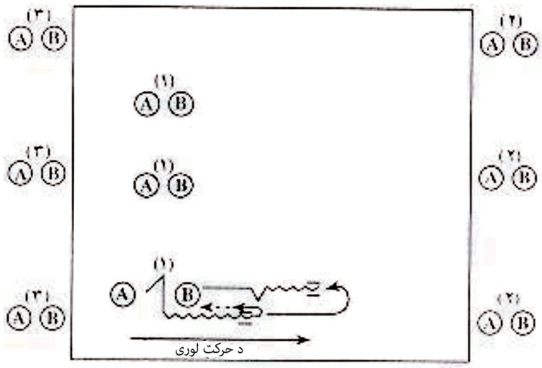
د مسير د تغير د مهارت فردي تمرين

د تګ را تګ د مسير تغير



لومړی هر زده کوونکی (۱) مسير له توپ پرته د مسير تغيير سره طی کوي او له واټن پرته د (۲) کتار انتها ته ځي. د (۱) کتار اول زده کوونکی دغه مسير (له دريبل څخه د مخه په توپ سره د مسير تغير) طی کوي او په بيا راستنيدو کې توپ وروستي زده کوونکي پاس کوي او د (۳) کتار اخر ته ځي. د (۳) کتار اول شاګرد دغه مسير (د دريبل په وخت کې د مسير تغيير) سره طی کوي او په راستنيدو کې حرکي توپ وروستي زده کوونکي ته پاس کوي او د حرکت له پای څخه وروسته داول کتار اخر ته راګرځي.

د کتار دمسیر تغییر (په دریبل باندې له اقدام څخه د مخه)



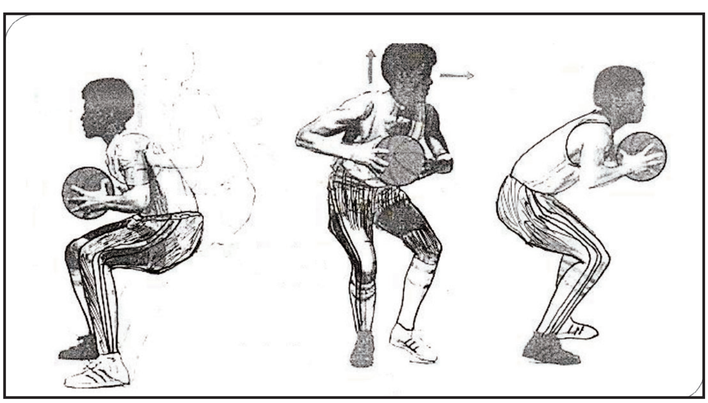
زده کوونکي په ۳ کتارونو کې چې هر کتار ٤ نفره وي وویشئ. د هر کتار شرحه له ۳ جوړو څخه جوړه شوی ده (۱) شمیره جوړه توپ په واک کې لري A زده کوونکی د B زده کوونکي په مقابل کې د مسیر د تغییر له پاره له دریبل څخه د مخه اقدام کوي.

او له هغه څخه پر تیریدو سره جفت توقف ته پښنه پورته کوي اود B لورې ته ګرځي او هغه ته پاس ورکوي چې هغه هم د A په مقابل کې د مسیر په تغییر باندې اقدام وکړي، دغه حرکت ته د (۲) شمیرې ته تر رسیدلو پورې دوام ورکوي، د جوړې د مسیر په پای کې (۲) شمیره همدغه حرکت د (۳) جوړې لورې ته پیلوي.

څرخیدل

څرخیدل د یوې پښې په شاوخوا باندې دوراني حرکت دی. له توپ پرته اویا له توپ سره اجرا کیږي. معمولاً څرخیدل ډیر ډولونه لري لکه (خارجي څرخیدل) او(د اخلي څرخیدل) او د بیا راګرځیدو څرخیدل چې په ساکن یا د دریبل په حالت کې وي.

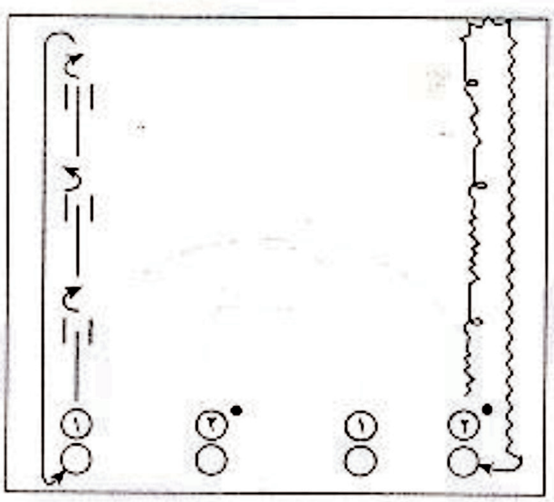
د مهارت د کارولو موارد



له مستقیم مدافع څخه د تیریدو لپاره له توپ پرته څرخیدو څخه او په مناسب ځای کې ودریدل د توپ له نیولو څخه استفاده کیږي. په توپ سره داخلي څرخیدل معمولاً نه تو صیه کیږي ځکه چې د مدافع او مهاجم تر منځ توپ وي او د مدافع لاسرسی ورته اسان وي.

په توپ سره بهر څرخیدل په ساکن حالت کې او له مستقیم مدافع څخه د تیریدو لپاره د دریبل په وخت کې د نفوذ اجرا یا شوټ اجرا کیږي.

د څرخیدو د مهارت فردي تمرین (له توپ پرته او په توپ سره)



شرح: زده کوونکي مخته ځي او وروسته توقف کوي او د یو څرخیدو په اجرا کیدو چې (د بهرني یا داخلي سره دویم ځلي خپل مسیر ته ادامه ورکوي (اول کتار)

نوټ: همدغه تمرین په توپ سره اجرا کوي او د مسیر په اوږدو کې له دریبل وروسته دریږي او وروسته څرخیدل سرته رسوي.

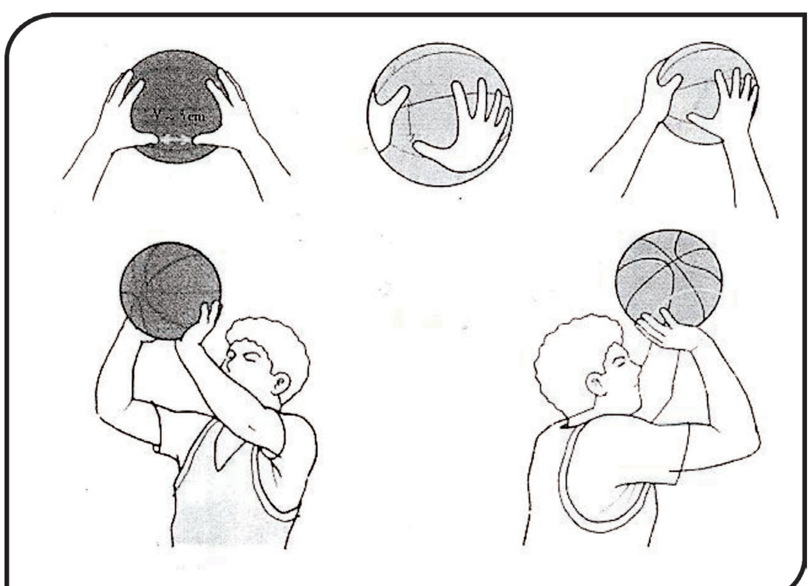
په شوټ کې مخصوصې نکتې

شوټ کول یعنې د باسکتبال له ټولو حرکتونو څخه د نتیجې اخیستل، ښه عمل په یوې نتیجې سره پای ته ورسوئ

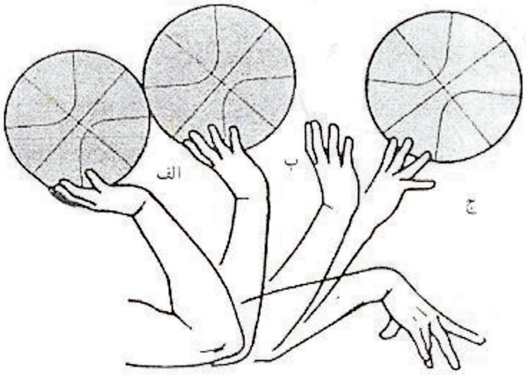
۱- لاس او ګوتې

۱- ۱ - د ګوتو واټن له یو بل څخه د سبابه او غټې ګوتي د فاصلې د نیمایي په اندازه.

۲ - ۱- الف: د یو لاس په شوټ کې د دواړو لاسونو غټې ګوتې په یوه طرف او د دواړو لاسونو په شوټ کې د ۹ - ۷ سانتي مترو په واټن له یو بل څخه



۳-۱ لوری- د یو لاس په شوټ کې او د دواړو لاسونو په شوټ کې د پرتاپ کوونکو لاس د ګوتو په برخه کې (ب) شالورې ته



۲- د توپ څرخیدنه

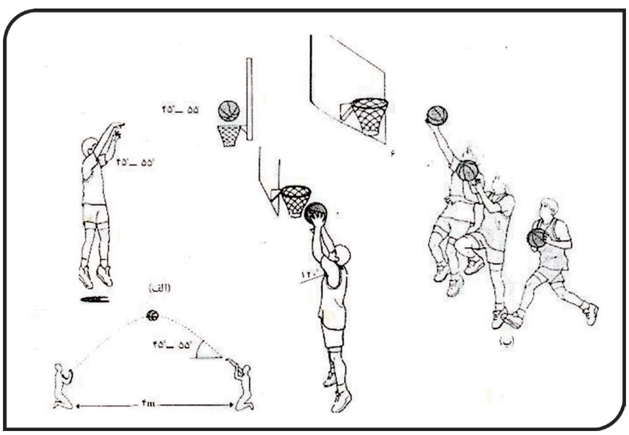
الف: د توپ څرخیدنه په ګوتو سره لارښوونه کیږي.

ب: د توپ پرتاب یا ټیټیدل مخکې او شاته عملي کیږي.

ج: د توپ څرخول د ګوتو په سر سره کیږي.

د توپ د پرتاب زاویې

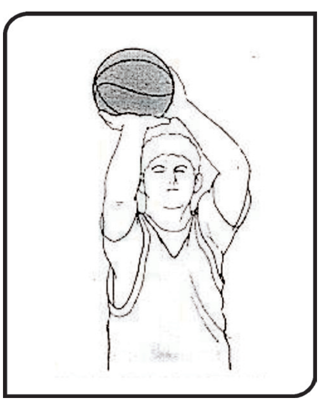
په بهترینه زاویه (٤٥ - ۳۸ درجه) کې کړی ته د توپ د ورتګ لپاره د پرتاب د زاویو رعایت ضروري دی.



الف: په لیرې شوټ کې بهترینه زاویه (٥٥ - ٤٨) درجې(٦ - ۸ الف) ده.

ب: په درې ګامه شوټ کې دود زاویه څه نا څه ٦٠ درجې

ج: د کړۍ لاندې شوټ کې مناسبه زاویه څه نا څه ۱۲۰ درجې



۵-د کړۍ لیدل

د کړۍ د لیدلو مناسب مسیر د توپ لاندې او لاسونو ترمنځ له واټن څخه دی.

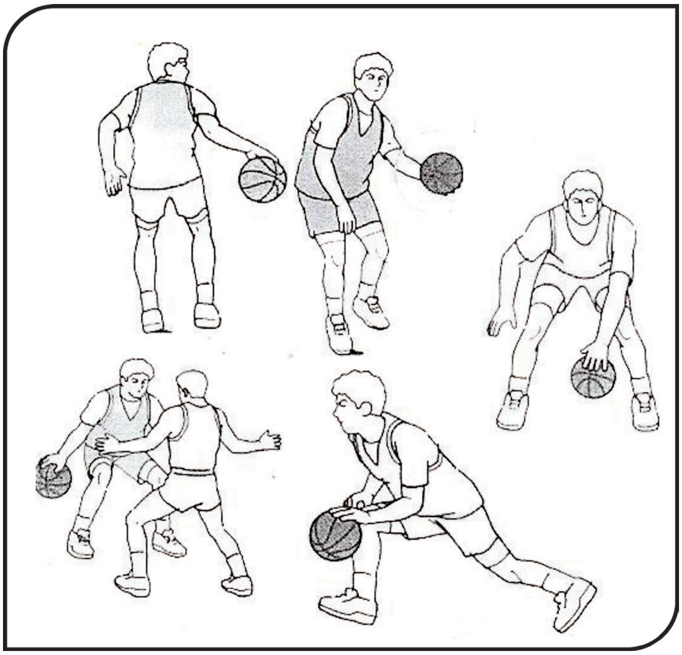


۶- د توپ د خوشي کولو پړاوونه

الف: له بدن سره د اوږې زاویه څه ناڅه ۹۰ درجې د څه نا څه ۱۲۰ درجو زیاتوالی مومي.

ب: له مټ سره د څنګل زوایه څه نا څه ۹۰ درجې د څه نا څه ۸۰ درجو ته زیاتوالی مومي

ج: له څنګل سره د لاس زاویه څه ناڅه ۹۰ درجې د څه نا څه ۱۳۰ درجو ته زیاتوالی مومي



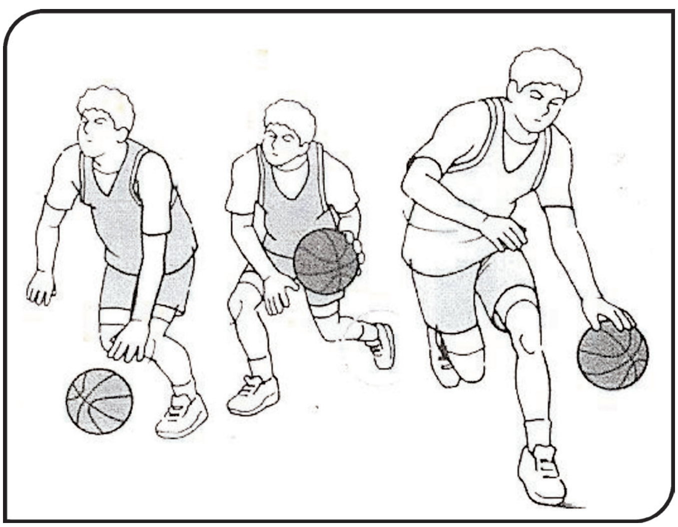
د دریبل ځانګړې نکتې

۱- لار او توپ

الف د لاس موقعیت د توپ په مخ باندې، د توپ د حرکت د مسیر ټاکوونکی دی.

ب: په کنټرولي دریبل کې لاس په توپ ایښودل کیږي.

په سرعتي دریبل کې لاس شاته او په توپ باندې ایښودل کیږي.



۲- له ځمکې سره د توپ د لګیدو ځای

الف: د حرکت په وخت کې دې توپ په ځمکه باندې هغې نقطې ته ووهل شي چې له پښې سره تماس ونه لري.

ب: په کنټرولي دریبل کې د بدن تر څنګ دریبل کیږي.

ج: په سرعتي دریبل کې توپ له بدن څخه مخکې دریبل کیږي.



۳- د بدن حالت

الف: بدن په بشپړ ډول په راحت کې اوله انقباض پرته وي.

ب: له جنګي حالت پرته او په نرمۍ سره دریبل کیږي.

د کنټرول شوې فورهنډ ګوزار

له فورهنډ ګوزار څخه ډیره استفاده کیږي او تر نورو ګوزارونو د مخه زده کیږي. ځکه چې زده کړه یې اسانه ده. کولای شو چې فورهنډ ګوزار د لوبې د بنسټ په توګه په پام کې ولرو. له فورهنډ څخه د امتیاز د لاسته راوړلو، حملو اود میدان په ټولو نقطو کې حرکت د حریف د هڅولو، د هغه د ستومانه کولو او دغه راز د امتیازاتو د لوړولو په برخه کې کولای شو استفاده وکړو.
په ټینس کې هره ضربه د جلا حرکتونو د مجموعې حاصل دی.
(تیاری، ګوزار، د حرکت دوام) د حرکت په تولید کې د دغو اجزاوو د یوځای کولو هدف یو لاس دی. د فورهنډ ګوزار د پښې په حرکت سره شروع کیږي.



د ټینس د ریکټ د نیولو ډول

په ټولو مهارتي سطحو کې لوبغاړي د ریکټ د نیولو له څلورو ډولونو څخه کار اخلي (اروپایي، شرقي، نیمه غربي او غربي) دغه راز د ودریدلو لپاره څلور مختلف حالتونه لکه (خلاص، نیمه خلاص، تړلې او موازي) موجود دی.

د ریکټ (فورهنډ) د نیولو ډول

د نوو زده کوونکو لپاره د ریکټ د نیولو دوه ډولونه (شرقي او نیمه غربي) توصیه شوې ده.

د شرقي فورهنډ د نیولو ډول

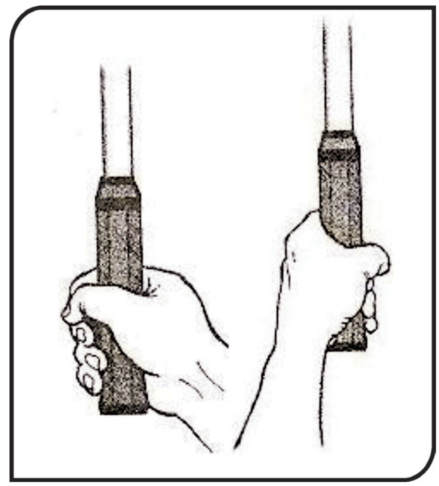
په غیر مسلط لاس سره پورتنۍ برخه یا ریکټ داسې ونیسئ چې صفحه یې له ځمکې سره عمود وي. په بل لاس ریکټ داسې ونیسئ چې د لاس ورغوی د لاستې په دستې باندې تکیه وکړي. د نیولو د غه ډول ته شرقي فورهنډ وایي.

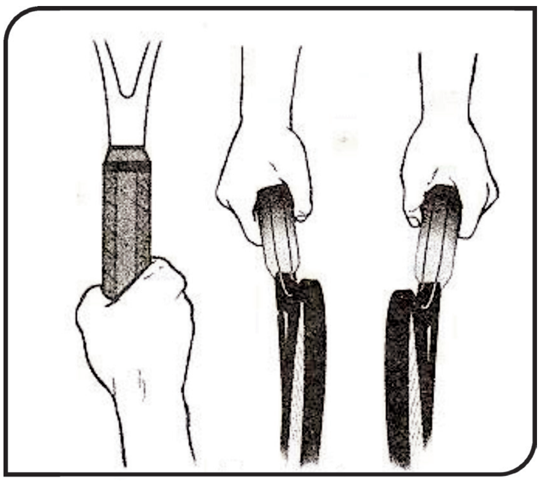
د ریکټ د نیولو ډول په نیمه غربي طریقه

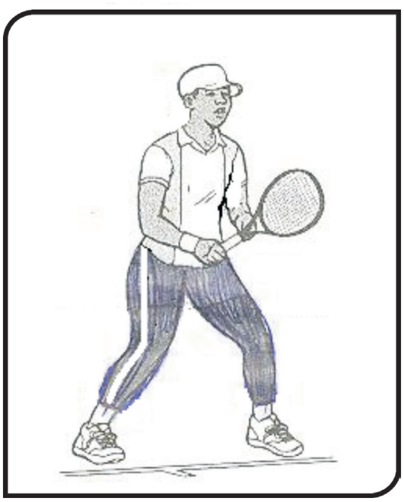
په نیمه غربي طریقه کې د ریکټ د نیولو ډول په واقعیت کې د شرقي او غربي نیولو ډول دی.

د نیمه غربي ډول په نیولو سره ستاسو ګوزار د شرقي نیولو له ډول څخه محکم دی او د هغه لوړ څرخیدل هم اسانه رامنځته کیږي. دغه راز کولای شئ چې تر پخوا ډیر ژر توپ ته ګوزار ورکړئ یا په بل عبارت توپ د خپل مسیر وسط ته وګرزوئ.

ولاړ حالت (چمتو)







د فورهنډ د نیولو د ډول په هکله چمتو حالت بدلون کړی نه دی. دا هغه حالت دی چې تاسو د خپل حریف ته د وروستي ګوزار په انتظار کې یاست. حرکت ته چمتو او د خپل حریف له ریکټ څخه د توپ جلا کیدلو ته متوجې یاست. په چمتو حالت کې ستاسو پښې له جال سره موازي وي.

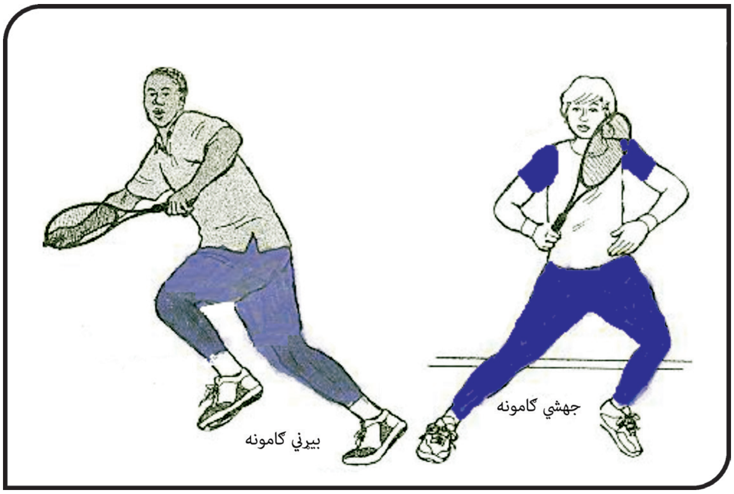
د پښې حرکتونه

تاسو یوازې ریکټ شاته وړئ او ګوزار ورکوئ. په هغو ګوزارونو کې چې له تاسو څخه لیرې دي، توپ ته د رسیدو لپاره دوه لارې دي.

اول حرکي ګامونه دي چې ښي یا کیڼ لورې ته د حرکت لپاره په دوام دار ډول د نظر وړ لورې کې ځای په ځای کړئ او په هماغه حالت کې ریکټ شاته یوسئ چې د فورهنډ دګوزار په حالت کې شئ او دغه راز ځنګون لږ څه ټیټ کړئ او کنا ټی کښته راځي.

د حرکت لپاره دویمه طریقه د توپ په لورې ګامونه د چلپا په شکل دی. چلپا ګامونه د اوږد واټن لپاره پکاریږي. تخنیک یې اسانه دی. د حرکت لپاره ښې لورې ته لومړی خپل ښی پښې ته حرکت ورکړئ او وروسته کیڼه پښه د چلپا په ډول له مخکې خوا څخه لیرې کړئ. توپیر نه لري چې تاسو ښی یا کیڼ لاس ته اوسی. ځکه چې د چلپا دګام تخنیک د دواړو لپاره یو شان دی.

په ځمکني توپ کې د ښي د نیولو د ډول تمرینونه



د ټینس په میدان کې د تمرین لپاره لومړی له ځمکني توپ څخه پیل وکړئ او په اماده حالت کې د نیمایي میدان په دوو نقطو کې له خپل ملګري سره ودریږئ. ملګری دوه توپه په پر له پسې ډول ستاسو ښي او کیڼ لورې ته اچوي.

پنځه ځلې ښي لوري ته او پنځه ځلې کیڼ لورې ته

له حرکي ګامونو څخه په استفاده ښي لورې ته لاړشئ. اول توپ واخلئ د ملګري خواته یې واچوئ او خپل پخواني ځای ته چټک لاړ شئ. په ځمکنیو تمرینونو کې متغیر عامل حرکت دی. له مرکزي نښې څخه بیس لاین ته شروع وکړئ. ستاسو ملګري ۲۰ ګامونه تر تاسو د مخه ولاړ دی.



هغه ته په کتلو سره مخته، شاته، ښي خواته او کیڼ لورې ته حرکت وکړئ. ریکټ په اماده حالت کې ونیسئ او له حرکي ګامونو څخه په استفاده ښي او کیڼ لورې ته حرکت وکړئ. تمرین د ۳۰ ثانیو لپاره سرته ورسوئ.

په ځمکه باندې له یو ځل لګیدو وروسته د توپ په نیولو کې د ښي نیولو د ډول تمرینونه

د دغه تمرین د سرته رسولو لپاره تاسو او ستاسو ملګري د ځمکې د تمرین په هغه حالت اوسئ.

ستاسو ملګري لس توپونه ستاسو په لورې اچوي چې ستاسو تر څنګ ښي او کیڼ لورې ته په ځمکه لګیږي. په یو چلپاګام

سره په سرعت د توپ په لورې حرکت وکړئ او توپ په څمکه باندې له لګیدوڅخه د مخه واخلئ. توپ ملګري یا خپل هم



ټیمي ته وګرځوئ او دویم ځل د وروستی پرتابونو لپاره په لومړني ځای کې ودریږئ.
د دغو پرتابونو ارتفاع د ملا تر اندازې ده چې کولای شي د بیس لاین د خط په مخ یا لړ څه شاته ونیول شي.

د ودریدلو حالتونه

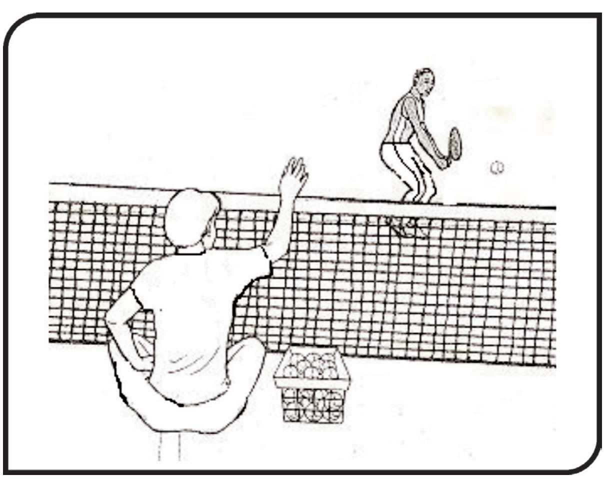
د پښو د نیولو حالت په څلورو شکلونو امکان لري. موازي، تړلی، نیمه خلاص او خلاص، تاسو کولای شئ چې ژر یا ځنډ له ټولو حالتونو څخه کار واخلئ.



دغه څلور ډوله حالتونه به په دوام کې شرحه شي. موازي حالت هغه معمول حالت دی چې مبتدی افرادو ته زده کړه ورکول کیږي. د توپ له حرکت سره یو ځای تاسو هغه حالت ته حرکت وکړئ چې ستاسو پښې او اوږې د انفرادي میدان د څنګ له خطوطو سره موازي شي. د یو زده کوونکی کیڼه اوږه، ښی لاس د جال او یا توپ په لورې دي.

د ودریدلو د ډول تمرین او د پښې د نیولو د ډول د توانایی زیاتوالی

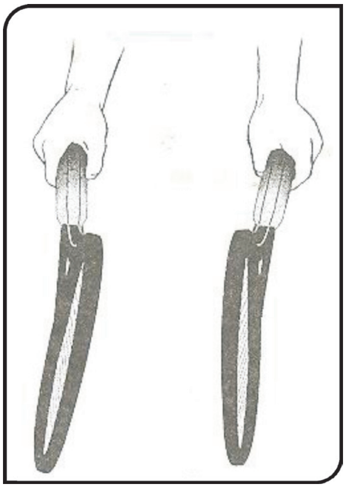
د سرویس په مرکز کې ودریږئ. ستاسو ملګری هم د جال شا ته ستاسو په مقابل کې دی او لس توپونه په میدان کې مختلفو نقطو ته تاسو ته سرویس کوي. ستاسو له هرې ضربې وروسته ستاسو ملګری یو بل توپ د میدان بیلابیلو ناحیو ته سرویس کوي.



پام وکړئ چې ستاسو ګوزار محکم نه وي. د خپل فورهنډ او بک هنډ تخنیک ته اندیښنه ونه لرئ. یوازې د خپل پښې حرکت ته متمرکز شئ.
د ودریدلو له هر ډول وضعیت څخه چې تاسو مایل اوسئ استفاده کولای شئ. په تمرین کې د تغییر لپاره ستاسو ملګري د جال تر څنګ ودریږي او لس توپونه ستاسو د فورهنډ په لور تاو د میدان منځ ته اچوي. هر توپ د فور هند په یو ګوزار سره مقابل انفرادي میدان ته وګرځوئ دا ځل هم یوازې د پښې په حرکت باندې تمرکز وکړئ، نه د ضربې په ښرنګوالي.

په یو لاس د بک هنډ ګوزار

د فورهنډ بیلابیل تمرینونه او د پښې حرکت کولای شي د بک هنډ په برخه کې کار وکړي چې ځمکني ګوزارونه، له یو ځل لګیدو څخه زیات د توپ نیول، حرکي ګام، چلپاګام او د پښې د نیولو ډول دی.



په یو لاس د یو بک هنډ لپاره د ریکټ د نیولو ډیر پخوانی ډول د شرقي بک هنډ د نیولو ډول دی. د شرقي بک هنډ د نیولو په ډول کې د یو ښي لاس لوبغاړي لپاره د هغه د لاس بند لږ څه پورته کیڼ لورې مایل وي. دیو کیڼ لاس لوبغاړي په هکله هم د هغه د لاس بند باید ښي خواته مایل وي. د یو لاستي بک هنډ دګوزار په اجراء کولو کې نوی زده کوونکی لوبغاړی باید ریکټ په یو افقي خط په لږ ارتفاع کې شاته وباسي (لکه له تیکي څخه د تورې د ایستلو په شکل)

له کیڼ لورې څخه د خپل لاس بند کاملاً ثابت ونیسئ او په ټول اوږد والي کې ګوزار هم وساتئ. د ریکټ سر باید د لاس له بند څخه ازاد وي. کوښښ وکړئ چې په هغه شیبه کې چې توپ د پښې مخې ته دی، ګوزار ورته ورکړئ. باید ګوزار د دقیق هدف له موخې سره سرته ورسوئ.

په دوو لاسونو د بک هنډ ګوزار تر سره کول

په دوو لاسونو د بک هنډ دګوزار وهل، که چیرې پر یوه لاس د بک هنډ وهل له دوو لاسونو زیات دود نه وي له هغه کم هم نه دي، پر دوو لاسو د بک هنډ وهل د دواړو لاسونو قوت جمع او یو ځای کوي، د ریکټ حرکت کنټرولوي، دګوزار په رامنځ ته کولو کې د ریکټ لپاره ښه شرایط رامنځ ته کوي.

ددې ضربې له کمزورو ټکو څخه لرو توپونو ته په رسیدو کې کمزور تیا ده.

په دواړو لاسونو د بک هنډ د ضربې تر سره کیدل، په بیلابیلو لارو او طریقو تر سره کیږي.

سرویس

په دې کې شک نشته چې د ټینس په لوبه کې د سرویس ګوزار یو له مهمو لاملونو څخه دی چې د سیالیو د لوبو یا مسابقو په پایلو مستقیمه اغیزه لري، په ځانګړې ډول په حرفه یي مسابقو کې په ښکاره ډول دا اغیزه تر سترګو کیږي. له دې امله د ټینس او اغیزې د زیاتوالي په اړوند یې ډیره پراختیا موندلې ده.

د سرویس کولو پر وخت د اړتیا وړ ځانګړي مهارتونه

الف: د سرویس کولو لپاره د دریدو او تیاری ښه باید په ډیره ارامۍ اود تعادل په ساتلو له هر ډول تشویش پرته تر سره شي، ډیر لوبغاړي دا ښه بولي چې ریکټ له وروستی برخې څخه ونیسي، کیدای شي چې مخکینی ګام پورته لوري ته وساتي او د پښې پوندې پر ځمکه کیږدي چې د بدن وزن وروستی پښې ته ولیږدوي.

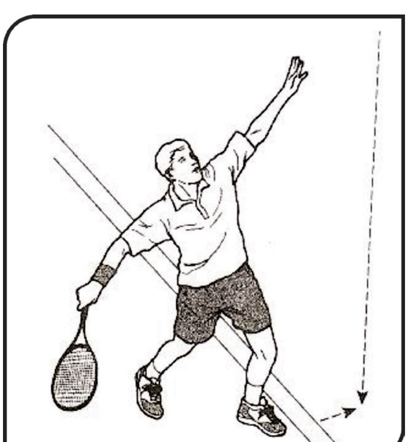
ب: لوبغاړی دا حرکت د توپ د اچولو پر وخت پورته خواته تر سره کوي، په دې ډول چې د توپ لیږونکی لاس د میدان له وروستي خط سره په موازي ډول راشي.

ج: د توپ اچول د سرویس وهلو پر وخت باید پورته وړاندې خواته وي چې د سرویس د ضربې په اخیر کې د بدن وزن راشي

او د توپ د ډیرې چټکتیا لامل شي.
که څه هم د توپ ډیر اچول وړاندې پلو وي، د بدن وزن چې د ګوزار په څټ کې شتون لري، ډیربړي او د ضربې چټکتیا یا سرعت هم زیاتوي. په ضمن کې د سرعت امتیاز وړاندې خواته هم په تکتیک کې زیاتوالی راولي.
د لیږلو یو بل امتیاز پورته خواته وي. لوبغاړی کولای شي په ډیره ښه بڼه یا تکل د لاس له بند څخه د سرویس کولو پر وخت استفاده وکړي، په دې شرط چې د سرویس کوونکي لاس د سرویس کولو پر وخت په بشپړ ډول کش او ایستل شوی وي.
د: د ولو (اوږو) کوږوالی او میل د قوي او غښتلي سرویس له مهمو عناصرو څخه دی چې په طبیعي ډول د زنګنو کږیدل د توپ د لیږلو په وخت کې دي.
د ولو (اوږو) په منځ کې دا میل ګوزارته ډیره چټکتیا ورکوي، لوبغاړي کولای شي په داسې حالت کې په ډیر قوت سره توپ ووهي. د پام وړ ده، چې د ولو (اوږو) په افقي حالت راوستل، د ضربې وهلو قوت او قدرت کموي.
هـ: د لاس بند چټک حرکت او د ساعد څرخیدلو حرکت د سرویس وهلو پر وخت ستونزمن تر سره کیږي، خو باید د سرویس کولو په پیل کې د لاس غړي د عضلې په بشپړ ډول أزاد حالت ولري، ځکه دا حرکت د ریکټ سر د توپ خواته تر فشار لاندې راولي.
د ساعد د څرخیدو د تمرین لپاره کولای شو ریکټ یوازې د منځ او اشارې (ابهام او سبابه) په ګوتو کې ونیسو، د ریکټ صفحه یا مخ د توپ په وړاندې ونیسئ، په دې حالت کې اړ یاست چې ساعد و څرخوئ چې ریکټ په دې حالت کې واقع شي، خو ازاد شوټ نه شئ کولای، حرکت محدود کړئ.
د ساعد څرخیدل په دې ډول دوام کوي چې د څرخیدو حالت ښه ډول احساس شي.

د توپ د لیږلو تمرینونه، د سرویس کولو موخه

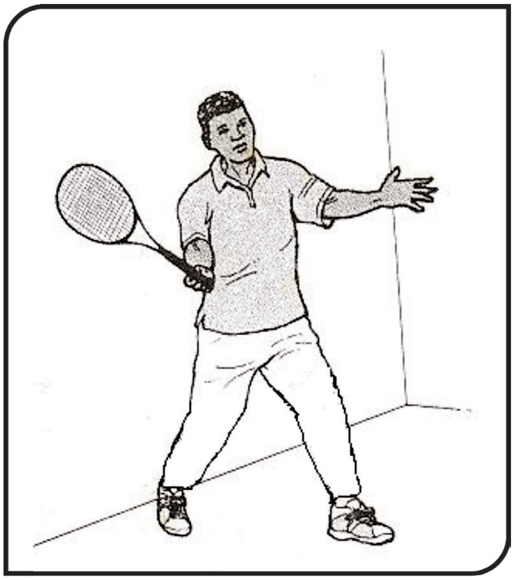
د (بیس لاین) خط په شا کې د خپل پام وړ وضعیت کې ځای پر ځای شئ، ریکټ او خپلې متې پورته او وړاندې پرانیزئ چې د هدف ارتفاع معلومه کړي، اوس لس واره د توپ لیږل تمرین کړئ، پریږدئ چې توپ پر ځمکه ولویږي، که چیرې لیږل شوی توپ د بیس لاین د ننه له ځمکې سره ولګیږي لیږل (پرتاب) دقیق دی، د لیږلو حرکت د ولو له مفصلو څخه پیل کړئ. له لیږلو سره یو وخت خپلې ګوتې خلاصې کړئ، لیږل شوی توپ پر خپلو سترګو ښه تعقیب کړئ.



د دیوال په څټ کې د بک شوټینګ تمرین

دیوال ته شا کړئ او ودریږئ، ستاسو ملګری توپ د فور هند ضربې لپاره ستاسو خوا ته لیږي، تاسې هغه په یوې ضربې سره بیر ته وګرځوئ، په دې اړوند چې څه ډول ریکټ په دې ځای کې په لاس کې ونیسئ، اندیښنه مه کوئ. لس توپه په دې ډول ولیږي، کله چې ریکټ څت ته وړئ، هڅه وکړئ له دیوال سره ونه لګیږي، وړاندې پلو د قدم وهلو عادت په مخالفه پښه او د توپ وهل تمرین کړئ، داسې توپ ووهئ، چې ستاسو ملګری توپ له حرکت کولو پرته ونیسي، همدارنګه د ځان او ملګری ترمنځ واټن زیات کړئ. ستاسو ملګری هم باید د توپ د لیږلو چټکتیا زیاته کړي. نوي زده کوونکي په ختیځ ډول د فورهنډ نیول

د فورهنډ د لیږلو او ضربو ورکولو او په شرقي ډول د بک هنډ له نیولو د بک هنډ د ضربو لپاره ګټه اخلي.



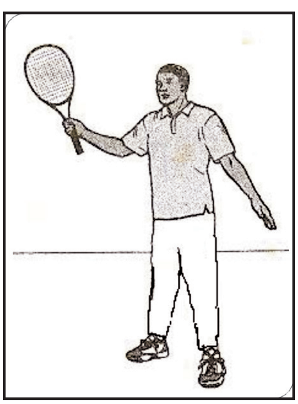
د پښو د حرکت تمرین ـ د والي لپاره د توپ شړل

له جال څخه لس اویا اته ګامه لرې، مخ هغه لوبغاړي ته چې جال ته نیږدې په مقابل لورې کې شتون لري، ونیسئ. ستاسو پارتنر ۱۰ توپه په آرامۍ سره په دوامداره او پرلپسې ډول ستاسو د فورهنډ او یا بک هنډ خواته اچوي. د جال خواته د والي د ضربې لپاره حرکت وکړئ، باید ټول لیږل شوي توپونه د جال څټ ته راوګرځي، له هرې ضربې وروسته خپل لومړي ځای ته راوګرځي.

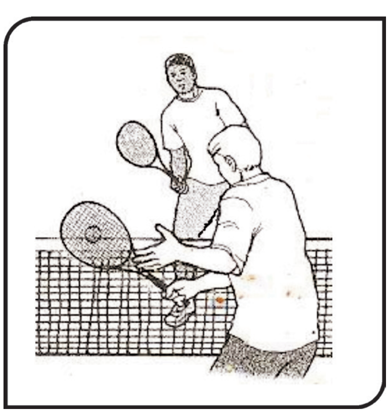
ستاسو ملګری توپونه ښي او چپې خواته لیږي، ښي پلوکسان پر چپه پښه او چپ پلوکسان دې پر ښي پښه ګام واخلي.

والي تمرین

توپ په لوبه کې د والي په ۱۰ ضربو سره په یوه لورې د حریف په وړاندې چې برید کوونکي ضربې پر میدان له بیس لاین څخه لوبه کوي. دوام ورکړئ، دا تمرین کیدای شي ستونزمن وي. ملګری دې ستاسې له حریف سره د سرویس د داخل خط خواته حرکت وکړي او پر لپسې والیان (والي) دې بیرته ځواب کړي، باید دواړه لوبغاړي دوالي توپ ووهي، کولای شئ دا تمرین جال ته نیږدې او د میدان په نورو برخو کې تر سره کړئ، پر خپلو پښو آرام ودریږئ، له هرې ضربې وروسته کولای شئ په چټکې سره خپل لومړني حالت ته راوګرځئ، تل په حرکت کې اوسئ چې د عکس العمل او ځواب ورکولو لپاره ډیر وخت ولرئ.



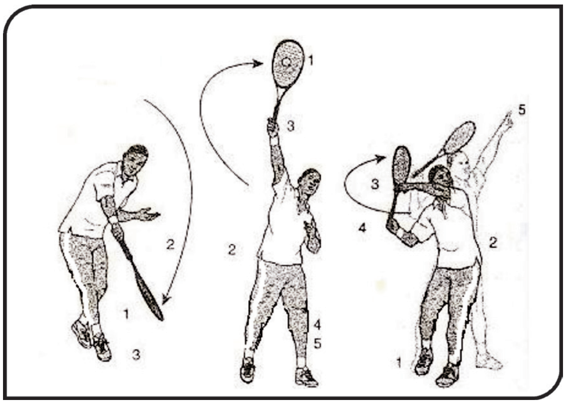
د سر له پاسه د ضربې ورکول: (هغه کلکه او پیاوړې ضربه چې د ریکټ سرله پورتنۍ نقطې څخه وهل کیږي) د سرله پاسه د نوم د نیولو په شان، باید فورهنډ ختیځ او یا اروپایي وي. د نیولو هر ډول یوازې له دې دوو طریقو له پیاوړې او محکمې ضربې چې تاسو یې کولای شئ پر توپ راوړئ، مخنیوی کوي او د خپل لاس د بند په واسطه سم مخکې د توپ سره له لګیدو څخه کولای شئ، دا ضربه هم په مستقیم ډول (له څرخیدو) پرته څرخیدونکي او قوي، ددې لپاره چې توپ د حریف (دښمن) څخه لرې وشړئ، ووهئ.



د نوو زده کوونکو لپاره کیدای شي ریکټ د فورهنډ په ډول دا سم د وهلو لپاره وساتئ، پر سرویس باندې د ضربې وهلو په شان په اروپایي ډول دخپل د لاس بند د ضربې ورکولو په وخت کې لاندې وباسئ، ریکټ د سر څټ او شا ته یوسئ او

هڅه وکړئ، د خپل بدن وزن په څرخیدلو سره مخکې ولیږدوئ. د لګیدلو په وخت خپل مرونډ تر هغې کچې پورته یوسئ او بیا یې پرانیزئ چې وکولای شئ توپ ته ورسیږي، یا خپل بدن لږ وړاندې خواته یوسئ، لنډ او چټک ګامونه، همدارنګه د ضربې څرخیدو ته دوام ورکړئ.

ښي پلو لوبغاړي ښی لاس او ښنه ښخت ته او چپه پښنه وړاندې راوړي. د چپې خوا لوبغاړي چپه پښنه ښخت ته او ښی پښنه وړاندې وړي.



کله چې توپ وهئ پر وروستي یا د ښخت پښنې خواته حرکت کوئ او د خپل بدن وزن مخې خواته ولیږدوئ.

دراپ شوټ وهل Drop Shot

دراپ شوټ وروګوزار او په میدان کې لویدل «د حریف میدان ته د جال مخې ته د توپ ډیر ورو لیږل» دي.

دراپ شوټ د بل هرګوزار په څیر د میدان له مخې څخه وهل کیږي.

خو ډیر سخت نه او د ریکټ سطحه خلاصه پریږدئ. یوشمیر لوبغاړي د راحت لپاره دریکټ سطحې ته داروپایي نیولو په ډول بدلون ورکوي.

د بیرته راګرځیدو د سرویس تمرین(سرویس او د هغه راګرځول)

په دې تمرین کې یو لوبغاړی د سرویس وهل او بل لوبغاړی د سرویس دګرځولو تمرین کوي. یو لوبغاړی ۱۰سرویسونه کوی بل لوبغاړی ۱۰ پرله پسې ګرځول سرته رسوي. دواړه لوبغاړي کولای شي امتیاز ترلاسه کړي.

د سرویس وهونکي د هغوسرویسونو لپاره چې سرته یې رسولي دي، امتیازونه ترلاسه کوي. د توپ نیوونکي امتیازونه د توپ دګرځولو لپاره ترلاسه کوي.

